

## ZWANGERSCHAPSDIABETES

### Inleiding

Tijdens de zwangerschap kan het gebeuren dat de hoeveelheid glucose in uw bloed (bloedglucose) te hoog wordt. Indien uw bloedglucose hoger is dan zeven mmol/l (dit is de eenheid waarin de hoeveelheid glucose in het bloed wordt uitgedrukt), spreken we van zwangerschapsdiabetes. Wanneer dit het geval is, krijgt u voedingsadviezen om het glucosegehalte in uw bloed te laten dalen tot onder de zeven mmol/l. In deze folder vindt u algemene informatie over zwangerschapsdiabetes en adviezen met betrekking tot de voeding.

### Zwangerschapsdiabetes

Om uit te kunnen leggen wat zwangerschapsdiabetes is, moet u eerst weten wat de aandoening diabetes mellitus (suikerziekte) inhoudt.

Glucose is afkomstig van koolhydraten (suikers en zetmeel) in de voeding. Uw darmen zetten koolhydraten om in glucose. Hierna komt de glucose via uw darmen in het bloed terecht. Uw lichaamscellen (spieren) nemen met behulp van insuline glucose uit uw bloed op en gebruiken het als brandstof.

Insuline wordt gemaakt in uw alvleesklier (pancreas). Bij mensen met diabetes is er een tekort aan insuline of werkt de insuline niet goed. Het bloedglucose wordt dan niet goed in uw lichaamscellen opgenomen. Hierdoor krijgen de cellen niet voldoende glucose en komt er een tekort aan energie (brandstof) in de cellen. U kunt zich dan slaperig en moe gaan voelen. Bovendien blijft er teveel glucose in uw bloed, waardoor het bloedglucosegehalte te hoog wordt. Dit veroorzaakt veel plassen en dorst.

Tijdens de zwangerschap maakt het lichaam een stijgende hoeveelheid zwangerschaphormoon aan en dit is een te grote belasting voor de alvleesklier. Hierdoor ontstaat er een tekort aan insuline waardoor de bloedglucose gaat stijgen. Door de zwangerschaphormonen is het lichaam ook ongevoeliger voor insuline. De hoeveelheid glucose in het bloed gaat dan stijgen. We spreken in dit geval van zwangerschapsdiabetes. Een bloedglucosegehalte tussen de vier en zeven mmol/l wordt tijdens de zwangerschap als normaal beschouwd. Na uw bevalling is de behoefte aan insuline niet meer verhoogd. Uw bloedglucose is in de meeste gevallen dan ook weer normaal. De kans om diabetes mellitus te krijgen op latere leeftijd is wel toegenomen. Let altijd op klachten als moeheid, dorst en veel plassen.

### Gevolgen

Wanneer zwangerschapsdiabetes niet wordt behandeld, kan dat zowel voor u als voor uw baby ernstige gevolgen hebben. Een te hoge bloedglucose tijdens uw zwangerschap zorgt bovendien voor een verhoogde kans op infecties. Deze ontstaan meestal in de nieren, blaas, baarmoederhals en baarmoeder zelf.

Als de bloedglucose van de moeder te hoog is, krijgt het ongeboren kind ook te veel glucose. Als reactie hierop maakt uw kind zelf extra insuline aan. Dit zorgt dat de glucose zich omzet in vet. Het vet wordt opgeslagen in het lichaam van het kind. Uw kind groeit te snel en wordt te zwaar. Hierdoor duurt de bevalling aanzienlijk langer en is er een grotere kans op complicaties en neemt de kans op een keizersnede toe.

Wanneer de baby sterk groeit en de placenta (moederkoek) groeit niet voldoende mee, kan het zijn dat de baby niet genoeg voeding door de placenta krijgt. Uw baby wordt dan extra in de gaten gehouden. Tijdens de zwangerschap krijgt de baby meer glucose binnen via het bloed van de moeder. Als na de bevalling de navelstreng wordt afgeklemd krijgt het kind geen glucose meer binnen van de moeder, daardoor kan de bloedglucose van het kind te laag worden. Via een prikje in de hiel van uw baby wordt de bloedglucose gecontroleerd, als deze te laag is, dan krijgt uw baby extra voeding, suikerwater of een infuusje met extra glucose. De baby wordt dan naar de babyafdeling gebracht en zal daar blijven tot de bloedglucoses weer goed zijn. De bevalling vindt dus altijd in het ziekenhuis plaats.

### Behandeling

Om vast te stellen of u inderdaad zwangerschapsdiabetes heeft, wordt er via een vingerprik op drie verschillende tijdstippen op één dag, bloed geprikt. Wanneer de bloedglucoses te hoog zijn gaat u eerst naar de diëtist om te kijken of er in de voeding aanpassingen gedaan kunnen worden. Tevens is het belangrijk om voldoende te bewegen zoals sporten, maar wandelen en fietsen is ook heel goed.

Na één week wordt er weer drie keer bloed geprikt. Indien geen verbetering optreedt, dan wordt u doorgestuurd naar de diabetesverpleegkundige. U krijgt dan een apparaat mee om zelf de bloedglucoses te controleren door middel van vingerprikjes. Op deze manier krijgt u inzicht in de effecten van voeding en beweging.

De diabetesverpleegkundige begeleidt u hierbij tot na de bevalling.

### Voeding en zwangerschapsdiabetes

Voeding heeft een belangrijke plaats in de behandeling van diabetes. De voeding voor een persoon met diabetes is gebaseerd op een gezonde voeding, zoals die voor iedereen geldt. De 'schijf van vijf' kan hierbij als hulpmiddel dienen.

De aanbevolen dagelijkse hoeveelheid voeding die u minimaal nodig heeft, vindt u terug in de folder over de 'schijf van vijf'. Vraag hiernaar bij uw diëtist.



## Koolhydraten

Koolhydraten worden in de maag en darmen omgezet tot glucose. Glucose komt vervolgens in het bloed, waardoor het bloedglucose stijgt.

Er zijn 4 verschillende soorten koolhydraten:

- zetmeel  
Dit zit in brood, aardappelen, rijst, couscous, macaroni en andere pasta's, peulvruchten, bulgur, cassave, roti, pannenkoeken en pizza
- melksuiker  
Dit zit in melk(producten), karnemelk, (drink)yoghurt en kwark.
- vruchtensuiker  
Dit zit in alle soorten fruit en vruchtensap (ook in de ongezoete soorten)
- suiker uit de suikerpot  
Dit zit in gewone suiker, honing, limonade, koek, gebak, ijs, chocolade, snoep, jam, vla en vruchtenyoghurt

## Sla geen maaltijden over en verdeel de maaltijden goed over de dag

Om sterke schommelingen in de glucosewaarden te voorkomen is het belangrijk om de hoeveelheid koolhydraten over de dag te verdelen. Op deze manier komt er steeds een kleine hoeveelheid glucose in het bloed. Naast het gebruik van drie hoofdmaaltijden kan het verstandig zijn om iets tussendoor te gebruiken. Overleg dit met uw diëtist.

Onder een tussendoortje verstaan we bijvoorbeeld:

- een plakje ontbijtkoek;
- een stuk fruit;
- één boterham met beleg;
- twee (volkoren)biscuitjes;
- één schaaltje magere yoghurt met fruit.

Een tussendoortje betekent altijd **of...of...** en dus niet **en...en....**

## Gebruik suiker met mate

Voor iedereen geldt dat te veel suiker niet goed is. Suiker levert alleen calorieën en geen andere waardevolle voedingsstoffen voor het lichaam en het laat de glucosewaarden onnodig snel stijgen. Wees dus zuinig met het gebruik van suiker.

Gebruik de volgende producten niet:

- suiker in thee of koffie;
- gewone limonade, limonadesiroop, frisdranken en energiedranken;
- zoete alcoholische dranken, zoals port, likeuren, breezers enzovoorts.

Gebruik de volgende producten met mate:

- zoet broodbeleg (jam, stroop, honing, hagelslag), gebruik eventueel halfzoete jam;
- gebak, koek, snoep, ijs en chocolade;
- kant en klare nagerechten, zoals vla, vruchtenyoghurt;
- vruchten en appelmoes uit pot en blik;
- (light) vruchtensap.

Met mate betekent dat u ze af en toe kunt gebruiken. Dus geen drie boterhammen met dik zoet beleg, maar één boterham dun besmeerd met zoet kan wel.

## **Fruit**

Alle soorten fruit bevatten van nature koolhydraten (vruchtensuiker). Het is belangrijk om het fruit goed over de dag te verdelen. Bananen, druiven en mango bevatten meer koolhydraten dan het andere fruit. Een kleine of een halve banaan, een halve mango of tien druiven is gelijk aan één stuk fruit. Vruchtensap bevat ook veel koolhydraten. Gebruik vruchtensappen daarom met mate. Een klein glas vruchtensap (125 milliliter) levert evenveel koolhydraten als een stuk fruit.

## **Melk**

Melksuiker komt voor in alle soorten melk, yoghurt, kwark en vla, ook als er geen suiker is toegevoegd. Verdeel deze producten over de dag.

## **Zoetstoffen en suikervrije producten**

Ter vervanging van suiker zijn verschillende soorten zoetstof verkrijgbaar. Houdt u van een zoete smaak dan zijn zoetstoffen een goede vervanging. Zoetstof laat de glucosewaarden niet of nauwelijks stijgen. Bij matig gebruik zijn er geen risico's voor de gezondheid. Gebruik maximaal zeven zoetstofconsumpties (à 250 milliliter) per dag.

Er zijn twee soorten zoetstoffen:

- Acesulfaam, aspartaam, cyclamaat en sacharine leveren bijna geen calorieën en koolhydraten. U treft ze aan in zoetjes, vloeibare zoetstoffen (bijvoorbeeld Canderel, Natrena) en light frisdranken. Aspartaam kan niet verhit worden boven de 180 graden Celcius; de zoetkracht wordt dan minder.
- Sorbitol, mannitol, xylitol, isomalt, maltitol en lactitol leveren ongeveer evenveel calorieën als gewone suiker maar hebben weinig invloed op de glucosewaarden. U treft ze aan in suikervrije kauwgom, maar ook in diabetisproducten, zoals koekjes, chocolade en snoepjes. Een aantal van deze soorten zoetstoffen kan laxerend werken bij gebruik van grote hoeveelheden.

Sommige voedingsmiddelen worden verkocht als 'geschikt voor diabetici'. Dit duidt erop dat tijdens de fabricage geen suiker is toegevoegd en eventueel een zoetstof, zoals sorbitol gebruikt is. Deze suikervrije producten bevatten geen suiker, maar er kunnen wel andere koolhydraten (bijvoorbeeld fructose) in zitten. Fructose verhoogt de glucosewaarden. Vaak bevatten deze producten ook veel (verzadigd) vet. Ze kunnen dus ook een nadelige invloed hebben op het cholesterolgehalte. Wij raden aan deze niet te gebruiken.

## **Gebruik bij voorkeur producten met veel voedingsvezel**

Voedingsvezels zijn de onverteerbare deeltjes in de voeding, die nodig zijn voor een goede darmwerking en stoelgang. Bij een vezelrijke voeding stijgen de glucosewaarden minder snel. Voedingsvezelrijke producten zijn bijvoorbeeld bruin- en volkorenbrood, roggebrood, zilvervliesrijst, aardappel, volkoren pasta, groente en fruit.

Wanneer uw bloedglucose niet daalt

Als na het opvolgen van de voedingsadviezen blijkt dat uw bloedglucose niet voldoende daalt, dan kan het noodzakelijk zijn om insuline te gaan spuiten. Bij zwangerschapsdiabetes is het niet mogelijk om tabletten te gaan gebruiken om het bloedglucosegehalte te verlagen. De diabetesverpleegkundige begeleidt u hierbij. Ook wordt u doorverwezen naar de internist.

## Vragen

Als u na het lezen van deze folder nog vragen heeft, dan kunt u deze uiteraard stellen aan de diëtist, via telefoonnummer 010 - 461 6547.

De diabetesverpleegkundige kunt u op werkdagen telefonisch bereiken van 9.00 tot 10.00 uur, via telefoonnummer 010 – 461 6464 of een e-mail sturen naar [diabetesvoorlichting@sfg.nl](mailto:diabetesvoorlichting@sfg.nl).

## Meer informatie

Als u meer informatie over zwangerschapsdiabetes wilt, dan kunt u deze krijgen bij:

- Voedingscentrum  
Postbus 85700  
2508 CK Den Haag  
Telefoon: 070 - 306 8888  
[www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)
- Diabetesvereniging Nederland  
Fokkerstraat 17  
Postbus 470  
3830 AM Leusden.  
telefoon: 033 - 463 0566  
fax: 033 - 463 0930  
[www.diabetesvereniging.nl](http://www.diabetesvereniging.nl)