

Diabetes tijdens uw zwangerschap

Voedingsadviezen en controle van uw bloedsuiker

De uitslag van de orale glucose tolerantie test (OGTT) die bij u is gedaan, is afwijkend. Dit betekent dat zwangerschapssuikerziekte (diabetes gravidarum) heeft.

Zwangerschapsdiabetes is vaak goed te behandelen met een dieet. Op dit blad krijgt u informatie over voeding en het controleren van uw bloedsuiker bij zwangerschapsdiabetes.

Koolhydraten

Alle koolhydraten worden in het lichaam omgezet in glucose (suiker). Glucose is brandstof voor onze cellen. Insuline zorgt ervoor dat glucose de cellen in kan. Als u veel koolhydraten tegelijk binnen krijgt, dan heeft het lichaam ineens veel insuline nodig om al het glucose de cellen in te voeren. Normaal is dat niet zo'n probleem maar bij gestoorde suikerstofwisseling wel. Het glucose blijft dan in uw bloed, waardoor uw bloedglucose te hoog wordt. Omdat de moederkoek dit wel door geeft, krijgt uw kind extra veel suiker. Door deze, voor het kindje te goede omstandigheden, kan uw kind te hard groeien en ook later in het leven problemen krijgen zoals hart- en vaatziekten en suikerziekte.



Gezonde voeding tijdens uw zwangerschap

Door een regelmatig eetpatroon ontbijt, lunch, avondeten en 3 à 4 tussendoortjes verdeelt u de opname van koolhydraten over de dag. Koolhydraten is een verzamelnaam voor:

- Zetmeel: brood, pap, graanproducten, aardappelen, pasta, rijst, peulvruchten.
- Melksuiker: melkproducten zoals karnemelk, yoghurt, kwark, vla.
- Vruchtensuiker: fruit en vruchtensappen.
- Suiker: kristalsuiker, koekjes, snoep, chocola, gebak.
- Druivensuiker: dit is hetzelfde als glucose.

Beperk het gebruik van suiker en suikerrijke producten

- Voeg bij voorkeur geen suiker toe aan koffie en thee en drink geen frisdrank, limonades en gezoete melkdranken.
- Kies voor ongezoete melkdranken, water en light frisdranken (in beperkte mate).
- Vruchtensap zoals appel- en sinaasappelsap bevat van nature veel vruchtensuiker; ter afwisseling kunt u 1 glas ongezoet vruchtensap nemen in plaats van 1 stuk fruit.
- Neem twee stuks fruit verdeeld over de dag.
- Neem weinig producten die veel suiker bevatten zoals koekjes, snoep, gebak e.d.
- Blijft de suikerwaarde te hoog dan kan de diëtist u persoonlijke adviezen geven.
- Kies als tussendoortje bijvoorbeeld een portie fruit, één plak ontbijtkoek, voedingsbiscuits als één Liga/ Sultana/ Evergreen, knäckebröd, schaalte yoghurt en dergelijke.
- Gebruik als broodbeleg bij voorkeur hartig beleg als kaas en vleeswaren.

Gebruik voldoende voedingsvezels

Voedingsvezels spelen een belangrijke rol in onze voeding. Vezels zijn de onverteerbare delen van plantaardige voedingsmiddelen. Ze zijn onder andere nodig voor een goede darmfunctie. Daarnaast hebben vooral de vezels uit fruit, groente en peulvruchten een gunstige werking op zowel de bloedglucose als het cholesterolgehalte van het bloed.

Voeding tijdens zwangerschap

Een goede voeding tijdens de zwangerschap is extra belangrijk. De baby is afhankelijk van de voeding die u gebruikt, maar dubbele hoeveelheden zijn niet nodig. Een zwangerschap vraagt wel wat meer energie, maar daarnaast beweegt u meestal ook minder waardoor u weer minder energie verbruikt. Wanneer u onderstaande hoeveelheden eet, krijgt u voldoende voedingsstoffen binnen voor u en uw kind.

Wat hebt u nodig per dag

Brood	6 sneden (210 gram)
Aardappelen, rijst, pasta of peulvruchten	4 stuks of 4 opscheplepels (200 gram)
Groente	4 opscheplepels (200 gram)
Fruit	2 stuks (200 gram)
Zuivel	450 ml melkproducten en 1,5 plak kaas
Vlees(waren), vis, ei en vleesvervangers	100-125 gram (bij voorkeur 2 x p/w vis)
Margarine/halvarine	30 gram (5 gram per snee)
Bak- en braadproducten, olie	15 gram (1 eetlepel)
Dranken (inclusief melk)	1,5 liter

Bron: Voedingscentrum- eerlijk over eten

Tijdens de zwangerschap moet u oppassen met een aantal voedingsmiddelen:

- Eet liever geen lever en beleg niet meer dan één boterham per dag met producten die gemaakt zijn van lever (leverworst, paté).
- Eet bij voorkeur geen rauw vlees zoals filet americain, tartaar, rosbief en dergelijke.
- Rauwe ham, rookvlees, bacon en worstsoorten zijn bewerkt en kunt u wel eten.
- Was alle groenten goed.
- Eet liever geen rauwmelkse kaas en drink geen rauwe melk.
- Eet bij voorkeur geen voorverpakte gerookte vis.
- Eet bij voorkeur niet meer dan 2 porties vette vis per week.
- Beperk het gebruik van cafeïne houdende dranken tot ongeveer 4 per dag (koffie/cola).
- Gebruik geen alcohol.

Vitamines

Voor zwangere vrouwen geldt een extra aanbeveling voor het gebruik van foliumzuur en vitamine D. Foliumzuurtabletten (400 mg) zijn nodig (vanaf ten minste vier weken voor de bevruchting) tot en met de eerste acht weken van de zwangerschap. Extra vitamine D is gedurende de hele zwangerschap nodig. Kies liever niet voor een gecombineerd vitamine AD preparaat. Dit om overdosering met vitamine A te voorkomen. U kunt ook kiezen voor een multi-vitamine preparaat speciaal voor zwangere vrouwen zoals de Gravitamon. Deze bevat zowel de extra aanbeveling voor foliumzuur als die van vitamine D.

Glucose-dagcurve

Om het glucose (suiker) gehalte in uw bloed in de gaten te houden tijdens uw zwangerschap, moet u geregeld een glucose-dagcurve bij uzelf prikken zoals door de verpleegkundige uitgelegd. U prikt vier keer per dag: 1 maal nuchter en daarna 1 uur na elke maaltijd **ontbijt - middageten** en **avondeten**.

Na de eerste week van u dieet prikt u een dagcurve welke u doorbelt naar het Transmuraal Vrouwen Dagcentrum. De uitslag bespreekt u dan met de verpleegkundige. Aan de hand van uitslag wordt het vervolgbeleid bepaald (al dan niet in overleg met een arts). Het is de bedoeling dat u vervolgens wekelijks een dagcurve prikt. Voor normaalwaarden zie het patiëntenblad 'Zelf glucoses prikken' die u van de verpleegkundige heeft gekregen. Ligt de curve niet binnen de normaal waarde, bel dan naar het Transmuraal Vrouwen Dagcentrum. Tevens is het wenselijk om maandelijks uw dagcurves door te geven.

Voorbeeld van een gezond dieet

Ontbijt	<ul style="list-style-type: none"> • 2 Sneetjes bruin- of volkorenbrood besmeerd met dieethylvarine. • Beleg: kaas, vleeswaren, maximaal 1 snee belegd met zoet beleg. • 1 Beker halfvolle melk of ongezoet melkproduct. • Of: 1 schaaltje magere yoghurt/kwark, halfvolle melk met muesli. • Suikervrije drank naar keuze.
In loop van de ochtend	<ul style="list-style-type: none"> • 1 portie fruit of 1 glas ongezoet vruchtensap. • Suikervrije drank naar keuze.
Lunch	<ul style="list-style-type: none"> • 2-3 Sneetjes bruin- of volkorenbrood besmeerd met dieethylvarine. • Beleg: kaas of vleeswaren suikervrije drank naar keuze.
In loop van de middag	<ul style="list-style-type: none"> • 1 Portie fruit of 1 glas ongezoet vruchtensap. • Suikervrije drank naar keuze.
Warme maaltijd	<ul style="list-style-type: none"> • 1 Klein stukje vlees, vis of vleesvervanging bereid in vloeibare bak- en braadboter. • 4 Kleine aardappelen of vervanging. • Ruime portie groenten. • 1 Schaaltje magere yoghurt.
In loop van de avond:	<ul style="list-style-type: none"> • 1 Sneetje bruin- of volkorenbrood besmeerd met dieethylvarine. • Beleg: kaas of vleeswaren. • Suikervrije drank naar keuze. • Of 2 crackers met beleg of 1 portie fruit.

Contact

Hebt u na het lezen van deze informatie nog vragen, neem dan contact met ons op.

Transmuraal Vrouwen Dagcentrum 043 387 41 45
 Verpleegkundig specialist te bereiken via de Brugpoli 043-387 56 69

Website

www.mumc.nl
www.gynaecologie.mumc.nl/transmuraalvrouwendagcentrum
www.gezondidee.nl

Odin 035581 / Uitgave augustus 2015

Bezoekadres
 P. Debyelaan 25
 6229 HX Maastricht

Postadres
 Postbus 5800
 6202 AZ Maastricht

Algemeen telefoonnummer
 043-387 65 43
www.mumc.nl

Maastricht UMC+



Maastricht University

azM en UM werken samen onder de naam Maastricht UMC+