

Voedingsadvies bij een te hoog glucosegehalte in het bloed tijdens de zwangerschap

Een te hoog glucosegehalte in het bloed wordt veroorzaakt door een tekort aan insuline. Insuline is een hormoon dat gemaakt wordt in de alvleesklier en regelt de glucosestofwisseling.

Tijdens de zwangerschap is de behoefte aan insuline verhoogd. Als de alvleesklier niet in staat is om aan deze vraag te voldoen, kan het glucosegehalte in het bloed te hoog worden. Glucose is afkomstig van de koolhydraten in onze voeding. 'Koolhydraten' is een verzamelnaam voor verschillende soorten suikers en zetmeel. De belangrijkste bron van energie voor de lichaamscellen wordt geleverd door koolhydraten. Het lichaam zet deze koolhydraten om in glucose. Met behulp van insuline wordt de glucose uit het bloed naar de delen in het lichaam gebracht waar het nodig is.

Wat betekent dit voor uw voeding?

1. Maak gebruik van een goede voeding, zie het overzicht hieronder.
2. Spreid uw maaltijden goed over de dag. Maak uw maaltijden niet te groot: voorkom een hongergevoel en bewaar eventueel iets voor tussen de maaltijden door.
3. Gebruik geen suikerrijke dranken of suiker in de thee of koffie. Kies liever voor zoetjes in de thee of koffie en light of suikervrije dranken gezoet met een zoetstof. Bij normaal gebruik zijn hierbij geen risico's voor de gezondheid van u en uw ongeborn kind.
4. Neem liever een stuk fruit dan een glas vruchtensap.
5. Wees matig met vet, met name met het gebruik van verzadigd vet. Kies liever voor halfvolle of magere producten. Besmeer uw brood wel met een halvarine of margarine en gebruik een vloeibaar bak- en braadproduct waar vitamine A en D aan toegevoegd is.

Wat heeft u dagelijks nodig?

Bruine of volkoren boterhammen	4-7	Gram kaas	40
Gram margarine/halvarine per snee brood	5	Gram ongezouten noten	25
Opscheplepels aardappelen, rijst of volkoren pasta	4-5	Porties vlees, vis, ei of peulvruchten*	1
Gram groente	250	Gram bereidingsvet	15-20
Porties fruit	2	Liter vocht	1½-2
Porties melkproducten	2-3		

* Kies dagelijks 1 portie; bijvoorbeeld: 100 gram vis, 2-3 opscheplepels peulvruchten, 2 eieren of 100 gram vlees of kip.

Foliumzuur

Voor vrouwen die zwanger willen worden geldt het advies om een foliumzuursupplement van 400-500 microgram per dag te gebruiken tot 10 weken zwangerschap. Na deze 10 weken is extra foliumzuur via een supplement niet meer nodig.

Vitamine D

Een zwangere vrouw heeft extra calcium nodig voor de botopbouw van het ongeboren kind. Om voldoende calcium uit de voeding op te kunnen nemen is vitamine D nodig. De Gezondheidsraad adviseert een supplement van 10 microgram vitamine D aan alle zwangeren gedurende de hele zwangerschap en tijdens het geven van borstvoeding.

Behalve foliumzuur en vitamine D is het tijdens de zwangerschap niet nodig extra vitamines en mineralen te slikken. Zwangeren die toch extra vitamines en mineralen willen gebruiken, wordt aangeraden een multipreparaat speciaal voor zwangeren te kiezen en hiervan de aanbevolen dosis te gebruiken. Deze levert de juiste hoeveelheid foliumzuur en vitamine D en is veilig. Neem niet meer dan één boterham per dag met vleeswaren die lever bevatten zoals leverworst, leverpastei, paté, Hausmacher, Berliner en leverkaas en eet geen lever.

Waarom en wanneer is een verwijzing naar de diëtist van het Flevoziekenhuis zinvol?

U heeft van uw verloskundige of arts gehoord dat u een te hoog glucosegehalte in het bloed heeft. Dan is een goede voeding van belang. In deze brochure staat korte en algemene informatie.

Mocht u ook insuline gaan spuiten dan is een afspraak bij de diëtist zeker belangrijk om de insuline en de voeding op elkaar af te stemmen. Uw internist of diabetesverpleegkundige zal een afspraak voor u maken bij de diëtist van het Flevoziekenhuis.

Tot slot

Deze brochure is samengesteld door de diëtisten van het Flevoziekenhuis Almere. De afdeling diëtetiek is telefonisch bereikbaar op ☎ **(036) 868 87 71**. Mogelijk staat de voicemail ingeschakeld; u kunt dan uiteraard een bericht voor ons achterlaten. U kunt ook een e-mailbericht sturen: dietetiek@flevoziekenhuis.nl.