

Dieetadvies bij zwangerschapsdiabetes

Wat is zwangerschapsdiabetes?

Tijdens de zwangerschap is de behoefte aan insuline verhoogd. Insuline is een hormoon dat gemaakt wordt in de alvleesklier en regelt de glucosestofwisseling. Als de alvleesklier niet in staat is om voldoende insuline te maken of dat het lichaam door de zwangerschap minder gevoelig is geworden voor de eigen insuline, kan het glucosegehalte (=bloedsuiker) 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 cellen in het lichaam gebracht waar het nodig is. Bij een relatief tekort aan insuline wordt de glucose niet opgenomen in het lichaam en blijft het in het bloed aanwezig. Hierdoor komt deze hoeveelheid glucose ook bij het ongeboren kind terecht. Dit is schadelijk voor de gezondheid van u en uw ongeboren kind.

De behandeling van zwangerschapsdiabetes is er op gericht om de hoeveelheid glucose in het bloed binnen de normale waarden te houden. Een belangrijk onderdeel van deze behandeling is een dieet, eventueel in combinatie met het spuiten van insuline. De glucosewaarden in het bloed die u na moet streven zijn: nuchter onder de 5.5 mmol/l en twee uur na de maaltijd onder de 6.8 mmol/l. Na de bevalling zijn de bloedglucoses in veel gevallen weer binnen de normaalwaarden.

Het dieetadvies

De basis van het dieet is een gezonde voeding. Het is belangrijk om te letten op de koolhydraten in de voeding.

Koolhydraten

Koolhydraten worden in het lichaam omgezet in glucose en dit is de brandstof voor ons lichaam. De voeding, met name de koolhydraten en de insuline die gespoten wordt zullen op elkaar moeten worden afgestemd. Een diëtist kan u hierbij helpen.

Onze voeding bevat verschillende soorten koolhydraten:

- **zetmeel** in brood, aardappelen, rijst, deegwaren en peulvruchten.
- **melksuiker** (lactose) in melk, karnemelk, yoghurt en kwark.
- **vruchtensuiker** (fructose) in fruit en vruchtensap.
- **suiker** (sacharose) in frisdrank, (water)ijs, gebak, koek, snoep, zoet beleg en suiker uit de suikerpot.

Producten zonder koolhydraten zijn vlees, vis, kip, kaas en eieren. Deze producten hebben geen direct invloed op de bloedglucosewaarden, maar wel op het gewicht want ze bestaan uit eiwit en vet.

Voedingsvezels

Voedingsvezels zijn de onverteerbare deeltjes in de voeding die nodig zijn voor een goede darmwerking. Bij een vezelrijke voeding stijgt het bloedglucosegehalte minder snel. Rijk aan voedingsvezels zijn bijvoorbeeld volkorenproducten, groente, fruit, peulvruchten en aardappelen.

Wat betekent dit voor uw voeding?

1. Maak gebruik van een goede voeding, zie het overzicht op pagina 3.
2. Spreid uw maaltijden goed over de dag. Maak uw maaltijden niet te groot maar voorkom een hongergevoel. Neem liever een boterham extra.
3. Vermijd geen koolhydraten in de voeding. Uw lichaam heeft de koolhydraten nodig als belangrijke energiebron. Wel kan het zijn dat u voor een maaltijd met veel koolhydraten extra insuline moet spuiten, omdat uw lichaam ongevoelig is voor uw eigen insuline.
3. Gebruik geen suikerrijke dranken of suiker in de thee/koffie. Kies liever voor een light- of suikervrije drank gezoet met zoetstof. Bij normaal gebruik zijn hierbij geen risico's voor de gezondheid van u en uw ongeboren kind.
4. Besmeer uw brood met halvarine en/of margarine en gebruik een (vloeibaar) bak- en braadproduct waar vitamine A en D aan toegevoegd is. Olie bevat geen vitamine A en D.
5. Naarmate de zwangerschap vordert zal uw lichaam ongevoeliger worden voor insuline. Als u insuline spuit is het mogelijk dat de eenheden insuline regelmatig verhoogd moeten worden. Doe dit bij voorkeur in overleg met de internist of diabetesverpleegkundige.
6. Let op met rauwe vlees- en kaasproducten. Deze kunnen schadelijk zijn voor het ongeboren kind. Neem daarnaast niet meer dan één boterham per dag met vleeswaren die lever bevatten zoals leverworst, leverpastei, paté, Hausmacher, Berliner en leverkaas en eet geen lever. Deze producten bevatten een zeer grote hoeveelheid vitamine A.

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

Vrouwen die zwanger willen worden krijgen 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 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 zwangere vrouwen 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. Zwangere vrouwen die toch extra vitamines en mineralen willen gebruiken, wordt aangeraden een multivitamine mineralen preparaat speciaal voor zwangere vrouwen te kiezen en hiervan de aanbevolen dosis te gebruiken. Let op dat dit preparaat de juiste hoeveelheid foliumzuur en vitamine D bevat.

Tot slot

Deze brochure is samengesteld door de diëtisten van het Flevoziekenhuis Almere. De afdeling Diëtetiek is telefonisch bereikbaar op ☎ **(036) 868 8771**. Mogelijk staat de voicemail ingeschakeld; u kunt dan uiteraard een bericht voor ons achterlaten. U kunt ook een e-mailbericht sturen naar dietetiek@flevoziekenhuis.nl.