



St. Anna Ziekenhuis



Dieetadvies bij zwangerschapsdiabetes

Anna. Liefde voor leven.

Wat is zwangerschapsdiabetes

Zwangerschapsdiabetes (diabetes gravidarum) is een vorm van diabetes mellitus die tijdens de zwangerschap ontstaat. Als een vrouw deze vorm van diabetes krijgt, gebeurt dat meestal in de tweede helft van de zwangerschap. Meestal verdwijnt zwangerschapsdiabetes weer na de bevalling.

Gedurende de zwangerschap vinden er grote veranderingen plaats in de hormoonhuishouding. Zwangerschapsdiabetes is een gevolg van een verminderde alvleesklierfunctie. De alvleesklier maakt onder andere insuline aan. Insuline is een hormoon dat als een sleutel de deuren van de lichaamscellen opent zodat de glucose (bloedsuiker) naar binnen kan gaan. Tijdens de zwangerschap is de behoefte aan insuline verhoogd omdat de placenta (moederkoek) meer hormonen maakt die de werking van insuline tegengaan. Bij zwangerschapsdiabetes is de alvleesklier niet in staat te voldoen aan deze verhoogde behoefte. Door het tekort aan insuline wordt niet voldoende glucose uit het bloed opgenomen in de lichaamscellen en ontstaat er in het bloed een te hoog glucosegehalte.

Glucose komt via de voeding in het bloed terecht. Nadat u gegeten heeft wordt de voeding langzaam verteerd in uw lichaam. De koolhydraten (verzamelnaam voor alle producten die suiker of zetmeel bevatten) uit de voeding worden afgebroken tot glucose, dat vanuit de darmen wordt opgenomen in het bloed. De glucose kan alleen vanuit het bloed de lichaamscellen in komen met behulp van het hormoon insuline. Glucose levert energie aan het lichaam.

Waaruit wordt glucose gemaakt

Glucose wordt gemaakt uit koolhydraten. Koolhydraten komen in de voeding voor in de vorm van:

- zetmeel:** uit brood, aardappelen, rijst, peulvruchten, pasta
- melksuiker:** uit melk en melkproducten (bijv. yoghurt, vla, pap etc.), behalve kaas
- vruchtensuiker:** uit fruit en vruchtensappen
- suiker:** uit bijv. kristalsuiker, gebak, snoepgoed, frisdranken en koekjes

Doel van de dieetbehandeling

- Een zo normaal mogelijk gehalte aan glucose in het bloed (streven naar bloedglucosewaarde nuchter en voor de maaltijd < 5.3 mmol/l, 1 ½ uur na de maaltijd < 7.0 mmol/l).
Wanneer het dieet binnen 2 weken niet leidt tot de gewenste streefwaarden moet glucoseverlagende medicatie worden voorgeschreven.
- Een zo normaal mogelijke groei van het kind.
- Een normale gewichtstoename tijdens de zwangerschap.

Voedingsadviezen bij zwangerschapsdiabetes

De basis van de voeding voor iemand met zwangerschapsdiabetes is een goede voeding, zoals die voor iedereen geldt. Aan de hand van wat u gewend bent te eten zal de diëtist met u bespreken hoe uw voeding eruit kan zien. De volgende adviezen gelden bij zwangerschapsdiabetes:

- **Verdeel de voeding gelijkmatig over de dag**
Regelmatig eten is belangrijk; gebruik dagelijks 3 hoofd- en eventueel

3 tussenmaaltijden. Op deze manier verdeelt u de opname van koolhydraten over de dag en voorkomt u grote schommelingen in uw glucosewaarden.

- **Beperk het gebruik van suiker en suikerrijke producten**

- Voeg bij voorkeur geen suiker toe aan koffie en thee en drink geen gewone frisdrank en limonades
- Vruchtensap bevat van nature veel vruchtensuiker; ter afwisseling kunt u 1 glas ongezoet vruchtensap nemen in plaats van 1 stuk fruit
- zuinig zijn met suiker betekent ook dat u weinig producten neemt die veel suiker bevatten zoals koekjes, snoep, gebak e.d.

- **Zorg voor een goede stoelgang**

Een goede stoelgang wordt bevorderd door een ruim gebruik van vocht (minimaal 1.5 liter) en voldoende voedingsvezels. Voedingsvezel is een verzamelnaam voor de onverteerbare stoffen in onze voeding. Deze komen o.a. voor in plantaardige producten zoals volkorenbrood, volkerengraanproducten, peulvruchten, groente en fruit.

- **Vitamine D**

Voor de opbouw van gezonde botten is vitamine D nodig. Vitamine D zit in margarine en halvarine. Tijdens de zwangerschap leveren deze producten onvoldoende vitamine D. Aanvulling in de vorm van een vitamine-D preparaat (10 microgram per dag) is dus nodig.

- **Eet gevarieerd**

Zorg steeds voor voldoende variatie om in alle benodigde voedingsstoffen te kunnen voorzien. Het is aan te raden geen alcohol te gebruiken tijdens uw zwangerschap.

Heeft u nog vragen?

Deze folder is niet bedoeld als vervanging van mondelinge informatie, maar als aanvulling hierop. Hierdoor kunt u thuis alles nog eens rustig nalezen. Bovendien is deze folder bedoeld als naslagwerk, zodat u nog eens dingen na kunt zoeken over uw voeding.

Heeft u nog vragen, neemt u dan contact op met **de afdeling diëtetiek, telefoon 040-286 4050**.

Belt u bij voorkeur tussen 8.30 en 9.00 uur en 13.30 en 14.00 uur (iedere werkdag).

Of mailen via dietetiek@st-anna.nl

Notities

Heeft u na het lezen van deze folder vragen? Wij raden u aan ze hier op te schrijven. Zo weet u zeker dat u ze niet vergeet.

St. Anna Ziekenhuis

Locatie Geldrop

Bogardeind 2
5664 EH Geldrop

Locatie Eindhoven

Antoon Coolenlaan 1-03
5644 RX Eindhoven

T 040 - 286 4040

COLOFON

Opmerkingen, suggesties of
aanvullingen op de folder
kunt u kenbaar maken bij
patiëntenvoorlichting:
patiëntenvoorlichting@st-anna.nl

www.st-anna.nl

**DIE024
10-19**