een santeon ziekenhuis

Dieetadvies bij zwangerschapsdiabetes

Als u zwangerschapsdiabetes heeft, krijgt u een dieetadvies dat helpt om de bloedglucosewaarde te laten zakken. Dit dieetadvies is bedoeld, zodat u gezonder gaat eten. Dit is belangrijk voor de groei van uw kindje.

Sommige voedingsstoffen, zoals calcium, ijzer en jodium zijn extra belangrijk om genoeg binnen te krijgen. Ook gelden er tijdens de zwangerschap adviezen over producten die u beter niet kunt eten, omdat deze producten schadelijk zijn voor uzelf en uw baby.

Wilt u meer weten over:

- Gezonde voeding?
- Welke producten u niet mag eten?
- Welke voedingstoffen extra belangrijk zijn tijdens je zwangerschap?

Bekijk dan de zwangerschapspagina van het Voedingscentrum (https://www.voedingscentrum.nl/nl/zwanger-en-kind/zwanger.aspx).

Voeding die de bloedglucose beïnvloedt

Koolhydraten zijn de brandstof voor uw lichaam. Koolhydraten komen onder andere voor in:

- brood
- granen, zoals rijst, haver, meel en maïs
- graanproducten, zoals macaroni en spaghetti
- groenten
- peulvruchten, zoals witte en bruine bonen, linzen en kapucijners
- aardappelen
- fruit en vruchtensappen
- melk, karnemelk, yoghurt, vla en andere melkproducten
- kristalsuiker en honing
- koek, snoep, frisdrank en gebak

Koolhydraten worden in de darmen afgebroken tot kleine deeltjes: glucose. De glucose wordt vanuit de darmen opgenomen in het bloed. De zorgt voor een stijging van de bloedglucosewaarden. Insuline zorgt ervoor dat glucose als brandstof gebruikt kan worden. Bovendien verlaagt insuline de bloedglucosewaarden.

Bij zwangerschapsdiabetes verminderen zwangerschapshormonen de werking van insuline, waardoor de bloedglucosewaarde te hoog wordt. Een hoge bloedglucosewaarde betekent dat u te veel brandstof heeft, waardoor de baby te groot kan worden. Dit kan zorgen voor een moeilijkere bevalling. Na de geboorte heeft de baby kans op lage bloedglucosewaarden. Dit kan schadelijk zijn.

Het doel van de behandeling

De dieetbehandeling van uw zwangerschapsdiabetes heeft als doel om een zo normaal mogelijk bloedglucosewaarde te houden. Dit betekent dat deze waarde:

- minder dan 5,3 mmol/L moet zijn als u nuchter bent
- minder dan 6,7 mmol/L moet zijn 2 uur na een maaltijd.

Hoge bloedglucosewaarden kunnen voorkomen worden door:

- Uw koolhydraten gelijkmatig over de dag te verdelen door 3 hoofdmaaltijden en 3 tussendoortjes per dag te eten (zie kopje hieronder: 'Voorbeeld dagvoeding')
- Geen dranken met suiker te drinken
- Voeding te eten met veel vezels.

Bij veel vrouwen met zwangerschapsdiabetes zijn bovenstaande dieetadviezen genoeg om de bloedglucosewaarden onder controle te houden.

Volg **geen** koolhydraat-arm dieet of keto dieet. Dit zorgt zowel bij u als uw baby voor een te kort aan voedingsstoffen en brandstof.

Suiker

Toegevoegde suikers in koek, snoep, ijs, vruchtensappen en frisdranken geven een hele snelle stijging van de bloedglucosewaarde. U kunt daarom geen suiker toevoegen aan bijvoorbeeld koffie en thee. Mogelijk kunt u suiker vervangen door een zoetstof en gewone frisdrank vervangen door een light- of zero-variant.

Ook zijn er verschillende melkproducten verkrijgbaar zonder toegevoegde suiker of waarin suiker is vervangen door zoetstof. Bij een normaal gebruik (dus: een paar porties per dag) zijn producten met zoetstoffen, zonder risico voor uzelf of uw baby, te eten of drinken.

Heb je een keer zin in iets lekkers? Kijk dan in de variatielijst bij tussendoortjes wat een goede portiegrootte is (zie het kopje hieronder 'Variatie in de voeding en vaste hoeveelheden koolhydraten' onder 'Tussendoor').

Vezels

Waar suikers zorgen voor een hele snelle stijging van de bloedglucosewaarden, zorgen vezels juist voor een trage stijging. Vezelrijke producten zijn:

- Groenten
- Fruit
- Aardappelen
- Graanproducten, zoals brood, pasta of rijst
- Peulvruchten, zoals witte bonen, linzen of kikkererwten
- Noten

Bij graanproducten wisselt de hoeveelheid vezels per productsoort. Zo zijn volkoren graanproducten als volkorenbrood, volkorenpasta, bulgur, volkoren couscous en zilvervliesrijst **rijker aan vezels** dan andere soorten

brood en witte rijst.

Voorbeeld dagvoeding

Een gezonde dagvoeding bij zwangerschapsdiabetes kan er als volgt uitzien:

Ontbijt:

- 2 sneden brood, besmeerd met halvarine, belegd met kaas, pindakaas, evt. zoet beleg
- 1 glas halfvolle melk, karnemelk of yoghurt

Tussendoor:

- 1 portie fruit

Lunch:

- 3 sneden brood, besmeerd met halvarine, belegd met kaas, pindakaas, evt. zoet beleg, evt. met rauwkost
- 1 glas halfvolle melk, karnemelk of yoghurt

Tussendoor:

- 1 portie fruit en 1 handje noten

Diner:

- 125 gram vlees, vis, kip of vleesvervanger bereid in olie of vloeibare bak en braad
- 250 gram groenten
- 3 tot 5 aardappels of 2 tot 3 opscheplepels rijst of pasta
- 1 schaaltje yoghurt

Tussendoor:

- thee, 2 sneetjes knäckebröd, besmeerd en belegd als ontbijt

Variatie in de voeding en vaste hoeveelheden koolhydraten

Afwisseling in de voeding is belangrijk, vooral als u een dieet volgt. Het zorgt ervoor dat u met plezier en smaak blijft eten, maar ook dat u alle noodzakelijke voedingsstoffen binnenkrijgt.

Als u binnen een maaltijd wilt variëren, zult u de totale hoeveelheid koolhydraten in die maaltijd ongeveer gelijk moeten houden. Hieronder vindt u een variatielijst met veelgebruikte voedingsmiddelen.

Brood

In plaats van 1 snee brood kunt u ook nemen:

- 1,5 snee licht roggebrood
- 1 snee donker roggebrood
- 2 (volkoren) beschuiten
- 2 sneetjes knäckebröd

- 1 snee krenten-, rozijnen- of mueslibrood
- 1 schaaltje pap van halfvolle melk met 2 eetlepels bindmiddel
- 1 schaaltje yoghurt of melk met 1 eetlepel muesli of 2 eetlepels cornflakes
- 1 portie fruit

Fruit

1 portie fruit is hetzelfde als:

- 2 schaaltjes aalbessen (200 gram)
- 2 schaaltjes aardbeien (200 gram)
- 1 plak verse ananas
- 1 appel
- 1 halve banaan **of** 1 kleine banaan
- 2 schaaltjes bosbessen
- 1 klein trosje druiven (ongeveer 15 stuks, 125 gram)
- 2 schaaltjes frambozen of bramen (200 gram)
- 1,5 grapefruit
- 1 schaaltje kersen (200 gram)
- 4 kleine **of** 2 middelgrote mandarijnen
- 2 schijven meloen (ongeveer 100 gram)
- 1 peer
- 1 perzik
- 3 pruimen (150 gram) of 3 gedroogde pruimen
- 1 sinaasappel
- 1 grote schijf watermeloen (250 gram)
- 1 stuk mango (100 gram)
- 2 kiwi's
- 3 dadels

Een warme maaltijd

Een warme maaltijd bestaat vaak uit aardappelen, vlees en groente. U kunt in plaats van 3 aardappelen (ter grootte van een ei) ook nemen:

- 4 aardappellepels aardappelpuree (200 gram)
- 3 groentelepels (150 gram) gare peulvruchten (witte of bruine bonen, kapucijners, linzen)
- 2 aardappellepels gare macaroni, spaghetti of mie (100 gram)
- 1,5 aardappellepel rijst (75 gram)
- 2 aardappellepels gebakken aardappelen (100 gram)
- 1,5 aardappellepel patates frites (75 gram = halve portie)
- 150 gram zoete aardappel
- 1 stuk cassave of yam (100 gram)
- 3 eetlepels rijst (45 gram) met 5 eetlepels gekookte peulvruchten (75 gram)
- 1 kleine groene bakbanaan
- 1 roti
- 1 pannenkoek
- 3 aardappellepels stamppot

Nagerecht

Als nagerecht kunt u kiezen voor een portie fruit of:

- 1 schaaltje yoghurt met een halve portie fruit
- 1 schaaltje yoghurt met een beschuit
- 1 schaaltje met een halve portie yoghurt en een halve portie vla
- 1 klein schaaltje vruchtenyoghurt
- 1 flensje met een halve portie fruit
- 1 kopje koffie met een bonbon of petitfour
- een kaasplateau met 2 sneetjes stokbrood

Tussendoor

In plaats van een klein tussendoortje (gelijk aan een klein koekje) kunt u nemen:

- een halve portie fruit
- 1 beschuit of knäckebröd met mager beleg
- 1 glas halfvolle melk, karnemelk of magere yoghurt
- 1 glas chocolademelk of yoghurtdrank light (geen suiker toegevoegd)
- 2 eetlepels noten, 2 kleine zoute koekjes, 2 eetlepels Japanse mix, 1 bitterbal of 1 toast met beleg

In plaats van een groter tussendoortje (gelijk aan 2 koekjes) kunt u nemen:

- 1 portie fruit
- Een halve grote koek (bijvoorbeeld gevulde koek of kokosmakron)
- 1 plak ontbijtkoek, 1 Evergreen of 2 Sultana's
- 1 plak cake, een half stukje taart of 1 moorkop
- 2 chocolaatjes of bonbons of 1 mini-mars
- 1 bolletje roomijs
- 4 kleine snoepjes
- 4 eetlepels noten of een klein zakje popcorn (25 gram)
- 1 klein zakje chips of 5 kleine zoute koekjes
- 1 glas gewone chocolademelk of yoghurtdrank
- 1 snee brood met hartig beleg of 1 snee krentenbrood

Gewicht

Tijdens de zwangerschap is het belangrijk uw gewicht in de gaten te houden. Had u voor uw zwangerschap een gezond gewicht (BMI tussen de 18.5 en 25)? Dan is een gewichtsstijging van 10 tot 15 kilo normaal.

De gewichtstoename is als volgt verdeeld:

- baby: 3,5 kg
- placenta en vliezen: 0,5 kg
- vruchtwater: 0,5 kg
- baarmoeder: 1,0 kg
- extra bloed: 1,2 kg
- extra vetvoorraad: 2,5 kg

- extra vocht: 2,5 kg
- **totaal: 12 kg**

Een vrouw die zwanger is of borstvoeding geeft, kan beter niet lijnen. Dit kan tekorten veroorzaken bij moeder en kind. Na de bevalling is de vrouw ongeveer 5 kilo kwijt en in de kraamperiode verliest zij nog eens ongeveer 4 kilo. De resterende kilo's zijn reserve voor de periode dat zij borstvoeding geeft.

Vrouwen die borstvoeding geven, zullen over het algemeen sneller afvallen dan vrouwen die geen borstvoeding geven.

Meer informatie

Wilt u meer weten over:

- Gezonde voeding?
- Welke producten u niet mag eten?
- Welke voedingstoffen extra belangrijk zijn tijdens je zwangerschap?

Bekijk dan de zwangerschapspagina van het Voedingscentrum (https://www.voedingscentrum.nl/nl/zwanger-en-kind/zwanger.aspx).

Gerelateerde informatie

Aandoeningen

- Zwangerschap en diabetes (https://www.antoniusziekenhuis.nl/aandoeningen/zwangerschap-en-diabetes)

Behandelingen & onderzoeken

- Diabetesspreekuur voor zwangeren (https://www.antoniusziekenhuis.nl/behandelingen-onderzoeken/diabetesspreekuur-voor-zwangeren)

Specialismen

- Voeding & Dieet (Diëtetiek) (https://www.antoniusziekenhuis.nl/voeding-dieet-dietetiek)
- Geboortezorg (https://www.antoniusziekenhuis.nl/geboortezorg)

Contact Voeding & Dieet (Diëtetiek) **T 088 320 78 00**