

## Dieetadvies bij zwangerschapsdiabetes

Als u zwangerschapsdiabetes heeft, krijgt u een dieetadvies dat helpt om de bloedglucosewaarde te laten zakken. Daarnaast is het ook van belang om gezond te eten.

### Gezonde voeding

Tijdens de zwangerschap heeft u gemiddeld per dag nodig:

- 250 gram groenten en 2 porties fruit.
- Brood, graanproducten en aardappelen, bij voorkeur volkoren: 4-7 boterhammen en 2-3 opscheplepels rijst of pasta of 4-5 aardappels.
- Vlees en regelmatig variëren met vis, peulvruchten, noten, eieren en vegetarische producten: 1 portie is ongeveer 125 gram (gewogen na bereiding).
- Genoeg zuivel, zoals melk, yoghurt en kaas: 2 tot 3 glazen en 40 gram kaas.
- Een handje ongezouten noten: ongeveer 25 gram.
- Dun halvarine op de boterhammen en 1 tot 2 eetlepels vloeibaar vet voor de bereiding van het eten.
- Voldoende vocht, zoals (kraan)water en thee.

Daarnaast is het volgende belangrijk:

- Gebruik weinig lever of vleeswaren die lever bevatten, zoals leverworst, leverpastei, paté, Hausmacher, Berliner worst en leverkaas (maximaal 1 x per dag gebruiken als broodbeleg).
- Maak zowel vlees als vis goed gaar.
- Gebruik geen kaas gemaakt van rauwe melk, zoals boerenkaas. Vermijd kaas met de term 'au lait cru'.
- Drink per dag tenminste 1,5 liter, inclusief de melkproducten. U kunt onbeperkt (bron)water en kruidenthee drinken zonder suiker. Daarnaast kunt u enkele glazen light frisdrank nemen, bijvoorbeeld Sinas light, Crystal Clear of limonade gemaakt van suikervrije siroop, zoals Slimpie, Cool Bear of Raak Zero.

### Alcohol en cafeïne

Alcohol kan op elk moment van de zwangerschap schadelijk zijn voor het kind. Om dit risico uit te sluiten, raden we u aan om geen alcohol te drinken vanaf het moment dat u zwanger wilt worden en tijdens de zwangerschap.

Het Voedingscentrum adviseert om tijdens de zwangerschap geen producten te nemen die veel cafeïne bevatten. Het advies is om ervoor te zorgen dat u per dag minder dan 200 milligram cafeïne binnenkrijgt.

### Vitamines en mineralen

Behalve foliumzuur en vitamine D hoeft u tijdens de zwangerschap geen extra vitamines en mineralen te slikken.

## Koolhydraten en bloedglucose

**Koolhydraten zijn een belangrijke brandstof voor het lichaam. Ze 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

De koolhydraten uit deze voedingsmiddelen worden in de darmen afgebroken tot kleine deeltjes: glucose. De glucose wordt vanuit de darmen opgenomen in het bloed. De hoogte van de bloedglucosewaarde in het bloed hangt af van de hoeveelheid koolhydraten in de voeding en de hoeveelheid insuline.

Insuline is een stof die door het lichaam wordt aangemaakt. Als dat niet gebeurt, kan het ook ingespoten worden. Insuline zorgt ervoor dat de bloedglucose de lichaamscellen in kan om daar als brandstof te dienen. Bij diabetes moet u een balans vinden tussen de hoeveelheid koolhydraten in de voeding en de hoeveelheid insuline.

Bij zwangerschapsdiabetes streven we naar een bloedglucosewaarde lager dan 5,3 mmol/L als u nuchter bent en niets heeft gegeten en gedronken, en naar een bloedglucosewaarde onder de 6,7 mmol/L 2 uur na de maaltijd.

## Het doel van de behandeling

**De dieetbehandeling van uw zwangerschapsdiabetes heeft als doel:**

- een zo normaal mogelijk gehalte aan glucose in het bloed (minder dan 5,3 mmol/L als u nuchter bent en minder dan 6,7 mmol/L 2 uur na de maaltijd);
- een zo normaal mogelijke groei van het kind;
- een normale gewichtstoename tijdens de zwangerschap.

U kunt grote schommelingen in de bloedglucosewaarden voorkomen door uw koolhydraten gelijkmatig over de dag te verdelen. U kunt dit bereiken door 3 hoofdmaaltijden en 3 tussendoortjes per dag te gebruiken. Bij veel vrouwen met zwangerschapsdiabetes is een goede koolhydraatverdeling voldoende om de bloedglucosewaarden onder controle te houden.

## 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, 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 komt overeen met:

- 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 (ca. 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 (ca. 100 gram)
- 1 peer
- 1 perzik
- 3 pruimen (150 gram), 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 = 1/2 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 stampot

### Nagerecht

**Als nagerecht kunt u kiezen voor een portie fruit of:**

- 1 schaaltje yoghurt met 1/2 portie fruit
- 1 schaaltje yoghurt met een beschuit
- 1 schaaltje met 1/2 portie yoghurt en 1/2 portie vla
- 1 klein schaaltje vruchtenyoghurt
- 1 flensje met 1/2 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:**

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

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

- 1 portie fruit
- 1 halve grote koek (bijv. gevulde koek, kokosmakron)
- 1 plak ontbijtkoek, 1 Evergreen, 2 Sultana's
- 1 plak cake, 1/2 stukje taart, 1 moorkop
- 2 chocolaatjes of bonbons, 1 minimars
- 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 yoghurt drank
- 1 snee brood met hartig beleg of 1 snee krentenbrood

## **Suiker**

Suiker in koffie, thee en gewone frisdrank geven een heel snelle stijging van de bloedglucosewaarde. U kunt daarom beter koffie en thee zonder suiker drinken of zoetstof gebruiken, en de gewone frisdrank vervangen door de light-variant.

Te veel suiker past niet in een gezonde voeding en daardoor ook niet in een voeding bij diabetes. Het levert alleen energie en geen andere voedingsstoffen zoals vitamines en mineralen. Voor iedereen die wat minder suiker wil gebruiken, zijn er producten verkrijgbaar waaraan geen (extra) suiker is toegevoegd of waarin suiker is vervangen door een zoetstof.

Voorbeelden hiervan zijn light frisdranken, suikervrije kauwgom en chocolademelk of vruchtenyoghurt zonder toegevoegde suiker. Deze producten zijn goed in te passen in het dieet bij diabetes. Bij normaal gebruik (tot enkele porties per dag) leveren de gebruikte zoetstoffen ook geen risico op voor de baby.

Het gebruik van zogenaamde diabetesproducten zoals suikervrije chocolade, gebak en drop is niet nodig.

## **Gewicht**

Tijdens de zwangerschap is het belangrijk uw gewicht in de gaten te houden. Had u voor uw zwangerschap een gezond gewicht (BMI 18.5-25), dan is een gewichtsstijging van 10-15 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 vijf kilo kwijt en in de kraamperiode verliest zij nog eens ongeveer vier 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. Als de vrouw geen borstvoeding meer geeft, kan zij zo nodig lijnen om het gewicht van voor de zwangerschap weer te bereiken.

## Expertise en ervaring

De diëtisten van het St. Antonius Ziekenhuis geven patiënten op de poli en op de verpleegafdeling advies over voeding, dieet en gezondheid. Ook hebben zij veel ervaring met persoonlijke dieetadviezen voor bepaalde patiëntengroepen, zoals voor mensen met diabetes.

## Gerelateerde informatie

### Aandoeningen

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

### Behandelingen & onderzoeken

- Diabetesspreekuur voor zwangeren (<https://www.antoniusziekenhuis.nl/diabetesspreekuur-voor-zwangeren>)

**Contact Voeding & Dieet (diëtetiek)**

T 088 320 78 00