Erasmus MC
Universitair Medisch Centrum Rotterdam

Diëtetiek
Verloskunde



Voedingsadviezen bij zwangerschapsdiabetes

U heeft van uw verloskundige of gynaecoloog gehoord dat u zwangerschapsdiabetes (Diabetes gravidarum) heeft. Het eerste advies aan u is een dieet te gaan volgen. Voeding en diabetes zijn twee zaken die nauw met elkaar in verband staan. Hieronder leest u wat diabetes is en welke voedingsadviezen hierbij passen.

Wat is zwangerschapsdiabetes?

Insuline is een hormoon dat wordt aangemaakt door de alvleesklier. Het zorgt voor de balans van de glucosehuishouding in ons lichaam. Glucose is afkomstig van koolhydraten (suikers en zetmeel) in de voeding. Diabetes ontstaat bij een tekort aan insuline of door een verminderde gevoeligheid voor insuline, waardoor dit hormoon minder goed werkt. In een zwangerschap heeft het lichaam meer insuline nodig om de glucose uit voeding goed te verwerken. Tijdens een zwangerschap maakt het lichaam extra insuline aan om de tijdelijke verminderde gevoeligheid voor insuline op te vangen. Bij zwangerschapsdiabetes gebeurt dat niet, of onvoldoende, waardoor de bloedglucose te hoog wordt. Het is in de meeste gevallen een tijdelijke vorm van diabetes en ontstaat meestal in de 2e helft van de zwangerschap.

De rol van voeding bij zwangerschapsdiabetes

Onze voeding bestaat voor een belangrijk deel uit koolhydraten. Koolhydraten is een verzamelnaam voor suikers en zetmeel. Koolhydraten uit de voeding komen via de maag in de darmen terecht. In de darmen worden de verschillende koolhydraten tijdens de spijsvertering afgebroken tot glucose en opgenomen in het bloed, waardoor het bloedglucosegehalte stijgt. De aanwezigheid van voldoende glucose in het bloed is belangrijk omdat glucose een bron van brandstof is voor allerlei lichaamsfuncties. Met behulp van het hormoon insuline zorgt het lichaam ervoor dat de hoeveelheid glucose in het bloed niet teveel stijgt. Hoe hoog uw bloedglucosewaarde wordt, hangt onder andere af van de hoeveelheid koolhydraten die u eet. Hoe meer koolhydraten u eet hoe meer insuline er nodig is om de bloedglucose stabiel te houden. Is er sprake van zwangerschapsdiabetes dan kan de insuline door de zwangerschapshormonen niet goed zijn werk doen en daarom wordt u geadviseerd om met uw voeding ervoor te zorgen dat de bloedglucosewaarde niet te hoog wordt. Dit kan door dagelijks dezelfde hoeveelheid koolhydraten te gebruiken, goed verdeeld over de dag. Zie voorbeeld dagmenu.

Over de behandeling van zwangerschapdiabetes

De behandeling van zwangerschapsdiabetes start in de eerste plaats met een dieet en het aanleren van zelfcontrole (= glucose meten in het bloed met een bloedglucosemeter). Het doel is om normale bloedglucosewaarden te bereiken (tussen de 4 en 6.8 mmol/l) bij een volwaardig eetpatroon met voldoende voedingsstoffen voor moeder en kind. Het team dat u hierbij begeleidt bestaat uit een internist, diabetesverpleegkundige, diëtist en de gynaecoloog.

Voedingstips om mee te starten

Onze ervaring leert dat vrouwen veel vragen hebben over voeding als zij de diagnose zwangerschapsdiabetes te horen hebben gekregen. Hierbij alvast algemene tips om mee te starten. Samen met de diëtist kunt u uw voeding bespreken en komen tot een advies op maat. Uitgangspunt van het dieet is een gezonde basisvoeding met voldoende voedingsstoffen voor moeder en kind. Om er voor te zorgen dat het bloedglucose niet te hoog wordt, is het belangrijk de hoeveelheid koolhydraten goed over de dag te spreiden.

- Streef naar 3 hoofdmaaltijden en ook 3 tot 4 keer iets tussendoor. Een tussendoortje kan zijn een snee brood, een portie fruit of een melkproduct. Houdt ongeveer 1 ½ - 2 uur tussen de maaltijden/eetmomenten aan.
- Neem bij de warme maaltijd één zetmeelproduct: aardappelen OF rijst OF pasta OF couscous OF bakbanaan OF bonen/peulvruchten OF kleine roti OF brood enzovoort.
- Kies drinken zonder suiker: water, kruidenthee, lichte thee of (matig) koffie. Ongezoet of vers vruchtensap bevatten vruchtensuikers en zijn geen goed alternatief voor frisdrank. Neem ook geen 2 porties fruit tegelijk.
- Gebruik niet meer dan 4 glazen met een zoetstof bevattende drank per dag.
- Kies hartig beleg op/ bij het brood: magere kaas of vleeswaren, pindakaas, salades,sandwichspread, olijven, tapenade, vis etc. Met mate halvajam kan ook .
- Zoete tussendoortjes vermijden: chocolade, taart, koekjes, nagerechten met suiker .
- Het is NIET de bedoeling om zo min mogelijk koolhydraten per dag te gebruiken! De voeding kan dan onvolwaardig worden.
- Gebruik koolhydraten altijd in combinatie met eiwitten en vetten, bijvoorbeeld fruit met yoghurt en een handje noten.

Voorbeeld van een dagmenu

Ontbijt: totaal 32 gram Kh
2 sneden brood of schaaltje yoghurt of halvolle melk met 4 eetlepels muesli of cruesli = **32** (gram/koolhydraten (Kh))
Besmeerd met zachte margarine = **0** (gram/koolhydraten (Kh))
Hartig beleg = **0** (gram/koolhydraten (Kh))
Drinken zonder suiker = **0** (gram/koolhydraten (Kh))

Tussendoor: totaal 16 gram Kh
1 snee brood OF 1 portie fruit = **16** (gram/koolhydraten (Kh))
Drinken zonder suiker = **0** (gram/koolhydraten (Kh))

Middagmaaltijd: totaal 40 - 56 gram Kh
2-3 sneden brood = **32-48** (gram/koolhydraten (Kh))
Besmeerd met zachte margarine = **0** (gram/koolhydraten (Kh))
Hartig beleg = **0** (gram/koolhydraten (Kh))
1 beker melkproduct (zonder suiker) = **8** (gram/koolhydraten (Kh))

Tussendoor: totaal 16 gram Kh
Drinken zonder suiker = **0** (gram/koolhydraten (Kh))
1 portie fruit = **16** (gram/koolhydraten (Kh))

Warme maaltijd: totaal 40 gram Kh
Een ruime portie groenten/salade = **8** (gram/koolhydraten (Kh))
2 opscheplepels rijst of couscous of 3 opscheplepels pasta of4 aardappelen of andere zetmeelbron = **32** (gram/koolhydraten (Kh))
Stukje vlees/vis/kip of vleesvervanging bereid in weinig olie/vloeibare margarine = **0** (gram/koolhydraten (Kh))
Drinken zonder suiker = **0** (gram/koolhydraten (Kh))

Tussendoor: totaal 8 gram Kh
Drinken zonder suiker = **0** (gram/koolhydraten (Kh))
1 beker m melkproduct (zonder suiker) = **8** (gram/koolhydraten (Kh))

Later op de avond: totaal 16 gram Kh
1 snee brood/1-2 sneden knäckebröd met hartig beleg OF 1 portie fruit = **16** (gram/koolhydraten (Kh))

Dieetadvies en zelfcontrole

De behandeling van diabetes gravidarum bestaat in eerste instantie uit een dieetadvies van een diëtist en het meten van het effect hiervan op de bloedglucosewaarden. Er wordt voor u een glucosemeter aangevraagd door de verpleegkundige van de afdeling verloskunde, zodat u thuis de zelfcontrole kunt uitvoeren. Hiervoor vragen wij u om 2 dagen per week 5 glucose bepalingen te maken.

1. Nuchter
2. Na het ontbijt (na 2 uur)
3. Na de lunch (na 2 uur)
4. Na het avondeten (na 2 uur)
5. Voor het slapen.

Nuchter moet de waarden onder de 5.3 mmol/l zijn, 2 uur na de maaltijd moet de waarden onder de 6.8 mmol/l zijn. Het diabetesteam (de internist, diëtist en diabetesverpleegkundige) vraagt u om de waarden in de Luscii Thuismeten app te noteren. Gebruik hierbij het veld opmerkingen om te noteren wat u heeft gegeten als een waarden verhoogd is of als er andere bijzonderheden zijn. Ook voor vragen over curves of voedingsadviezen kunt u contact opnemen met het diabetesteam via de Luscii Thuismeten app door deze in een notitie te stellen. Is het voor u niet mogelijk deze app te gebruiken dan vragen wij u de metingen door te geven per mail, u kunt mailen naar diabetes.zwanger@erasmusmc.nl, vermeld hierbij altijd uw naam en patiëntnummer en/of geboortedatum.

Afspraak maken of wijzigen

Uw vragen over voeding kunt u bespreken tijdens uw afspraak met de diëtist. Uw afspraak maken/wijzigen kan via secretariaat verloskunde, telefoonnummer: (010) 704 01 48.

0000071-06_23 © Erasmus MC - Patiëntencommunicatie. Aan de inhoud van deze folder kunnen geen rechten worden ontleend

Erasmus MC | Dr. Molewaterplein 40 | Postcode 3015 GD Rotterdam | 010 - 704 0 704 | www.erasmusmc.nl