

Risico op diabetes mellitus type 2

Na zwangerschapsdiabetes

Naar het ziekenhuis? Lees eerst de informatie op www.asz.nl/brmo.

**albert
schweitzer**

Inleiding

Tijdens uw zwangerschap is het bloedglucosegehalte in uw bloed verhoogd geweest. Bij een zwangere wordt dit zwangerschapsdiabetes genoemd. Meer informatie hierover heeft u kunnen lezen in de folder 'Zwangerschapsdiabetes'.

Na de bevalling zullen de zwangerschapshormonen die de zwangerschapsdiabetes mede hebben veroorzaakt zijn verdwenen. Daardoor zullen uw bloedglucosewaarden weer normaal zijn. Een vrouw die zwangerschapsdiabetes heeft gehad, heeft op termijn een verhoogde kans op het krijgen van diabetes mellitus type 2.

Hoe komt het dat u een verhoogd risico heeft?

Zwangerschapsdiabetes geeft meer kans op het krijgen van diabetes mellitus type 2.

Andere risicofactoren voor het krijgen van diabetes mellitus type 2 zijn:

- Erfelijkheid: iedereen met een vader, moeder, broer of zus met diabetes mellitus type 2, heeft meer kans om diabetes mellitus type 2 te krijgen.
- Etniciteit: diabetes komt vaker voor bij mensen met een Hindoestaanse, Turkse en Marokkaanse herkomst. Ook komt diabetes bij hen vaker op jongere leeftijd voor, al vanaf 35 jaar.
- Ouder worden.
- Overgewicht: vooral als het vet rond de buik zit (de zogeheten appelvorm). Door te veel buikvet kunnen de lichaamscellen minder gevoelig worden voor insuline. Het glucosegehalte stijgt, waardoor de alvleesklier meer insuline gaat aanmaken en overbelast raakt.

- Roken maakt het lichaam minder gevoelig voor insuline.
- Weinig lichaamsbeweging.

Hoe groot is de kans?

De kans om diabetes mellitus type 2 te krijgen is vijftig procent in de eerste 10 jaar na uw bevalling. Ook is de kans om zwangerschapdiabetes te krijgen bij een volgende zwangerschap vijftig procent.

Wat kunt u doen?

Veel van de risicofactoren heeft u voor een deel zelf in de hand bijvoorbeeld overgewicht en roken. Daarom is een gezonde leefstijl met een gezond eetpatroon en voldoende bewegen erg belangrijk.

Afvallen bij overgewicht

Eén van de risicofactoren voor het ontstaan op diabetes mellitus type 2 is het zogeheten buikvet. Bij een tailleomvang van meer dan 88 cm is het risico verhoogd. Daarom raden we u aan af te vallen als uw tailleomvang 88 cm of hoger is en/of als uw BMI hoger is dan 25. BMI staat voor Body Mass Index, waarmee nagegaan kan worden of het lichaamsgewicht in verhouding is met de lichaamslengte.

U kunt de BMI zelf uitrekenen: uw lichaamsgewicht in kilo's gedeeld door uw lengte in meters. Als u bijvoorbeeld 65 kilo weegt en u bent 1.70 meter lang, dan berekent u uw BMI als volgt: $65 / (1.70 \times 1.70) = 22,5$. U kunt ook de BMI-test doen op www.voedingscentrum.nl.

BMI-grenzen 19 - 69 jaar	Betekenis
Lager dan 18,5	Ondergewicht
Vanaf 18,5 tot 25	Gezond gewicht
Vanaf 25 tot 30	Overgewicht
30 en hoger	Ernstig overgewicht (obesitas)

Meer bewegen

Bewegen kan helpen bij het verminderen van uw tailleomvang en , het verlagen van uw gewicht en het maakt het lichaam gevoeliger voor insuline. Het beste is om iedere dag minstens een ½ uur flink te bewegen, zoals wandelen of fietsen. Wilt u afvallen, dan liefst 1 uur beweging per dag.

Beweegnorm voor volwassenen

- Zit niet te vaak stil.
- Beweeg minstens 2½ uur per week matig intensief. Ga bijvoorbeeld meerdere dagen per week wandelen of fietsen.
- Doe minstens twee keer per week activiteiten die uw spieren en botten versterken, zoals krachtoefeningen en oefeningen waarbij het eigen gewicht wordt belast (bijvoorbeeld hardlopen, tennis, aerobics, op één been tandenpoetsen of de oefeningen van het tv-programma 'Nederland in beweging'. Voor ouderen is het advies dit te combineren met balansoefeningen.

Informatie van www.hartstichting.nl

Tips om meer te bewegen

- Maak tijdens uw lunchpauze een korte wandeling. Combineer die eventueel met boodschappen die u lopend kunt doen.
- Maak een heerlijke wandeling met uw baby.
- Probeer bij alles wat u doet extra te bewegen. Neem bijvoorbeeld de trap in plaats van de lift. Fiets naar de winkel of stap een halte eerder uit de bus en loop de laatste 10 minuten naar huis of werk.
- Klussen doen in en om het huis is ook beweging!

- Bent u niet gewend om te sporten, maar wilt u dit wel gaan doen? Het kan dan helpen een sport te kiezen die u samen met anderen kunt doen. En kies ook vooral een sport die u leuk vindt!

Waar kunt u nog meer op letten?

Limonade en sapjes

Suikerhoudende dranken bevatten veel suikers waardoor de bloedglucosewaarden zeer snel stijgen. Deze vloeibare suikers leveren veel calorieën en geven meer kans op overgewicht. Drink daarom zo min mogelijk frisdrank en vruchtensappen. Bij gebruik van melkproducten, kies dan voor de magere of halfvolle producten zonder suiker en drink niet meer dan 450 ml melkproducten per dag. Doe liever geen suiker in koffie of thee. Indien gewenst een zoetje.

Vezelrijke producten

Het eten van vezelrijke producten verkleint de kans op diabetes mellitus type 2. Kies vooral voor volkorenbrood, roggebrood, havermout, groente, fruit, zilvervliesrijst, peulvruchten, aardappelen, noten en zaden.

Vitamine D

Een vitamine D-tekort verhoogt de kans op diabetes mellitus type 2. Een gezonde voeding bevat in principe voldoende vitamine D voor vrouwen tot 50 jaar, met een lichte huidskleur die minimaal 15 minuten per dag buitenkomen.

- Vitamine D zit van nature in: vette vis zoals bokking, haring, makreel, paling en zalm, in eieren, en met wat lagere gehalten in vlees en halfvolle melkproducten.
- Vitamine D wordt toegevoegd aan halvarine, margarine en bak- en braadproducten.

We raden aan om dagelijks 10 microgram vitamine D extra in de vorm van een vitaminepreparaat te gebruiken voor:

- Vrouwen tot 50 jaar die een donkere huidskleur hebben of onvoldoende buitenkomen (minder dan 15 minuten).
- Vrouwen tot 50 jaar die een sluier dragen.
- Vrouwen die zwanger zijn of borstvoeding geven.
- Vrouwen vanaf 50 jaar die een lichte huidskleur hebben en voldoende buitenkomen.

Richtlijnen Gezonde Voeding

Productgroep	Vrouwen 19 - 50 jaar	Vrouwen die borstvoeding geven
Groente	250 gram 5 opscheplepels	250 gram 5 opscheplepels
Fruit	2 stuks	3 stuks
Brood	4-6 sneetjes	Minimaal 6 sneetjes
Aantal aardappelen of opscheplepels volkoren graanproducten	4-5 aardappelen of zie verderop in de folder voor variatie.	4-5 aardappelen of zie verderop in de folder voor variatie.
Melk(producten)	2-3 porties van 150 ml	2-3 porties van 150 ml

Kaas	2 plakken (= 40 gram)	2 plakken (= 40 gram)
Vleeswaren, vis, kip, eieren, vleesvervangers	100 gram	100-125 gram
Smeer- en bereidingsveten	40 gram	50 gram
Vocht	1½-2 liter	2 liter

Tips om de richtlijnen op te volgen

- Eet drie hoofdmaaltijden en maximaal vier keer iets tussendoor.
- Kies bij voorkeur volkorenbrood.
- Eet voldoende groente en fruit. Hiervan kan een deel als rauwkost worden gegeten bij de lunch of tussendoor.
- Besmeer boterhammen met halvarine en gebruik vloeibare margarine of olie om in te bakken, braden of frituren.
- Gebruik mager vlees, halfvolle melk(producten) en 20+ of 30+ kaas.
- Eet één tot twee keer per week vis, waarvan ten minste één keer per week vette vis.
- Kies voor dranken waar geen suiker in zit, zoals water, koffie en thee (zonder suiker en melk) of frisdranken (zonder suiker).
- Drink niet meer dan 1 glas alcohol per dag. Het liefst ook niet elke dag.
- Wees zuinig met zout.

Zoetstoffen

Er zijn speciale suikervrije producten voor mensen met diabetes te koop. Deze producten zijn vaak duur en bevatten meestal veel vet. We raden u aan deze producten niet te kopen.

Het gebruik van zoetstoffen is niet schadelijk. U mag dan ook zoetjes en light frisdranken gebruiken. Gebruik ze wel met mate.

Mogelijke variaties

Broodmaaltijd

Brood en broodvervangers

Kies bij voorkeur bruin of volkorenbrood. Deze kunt u ook vervangen door volkoren beschuiten/knäckebröd, roggebrood of af en toe een sneetje krentenbrood.

Broodbeleg

- Kies bij voorkeur 20+, 30+ of 40+ kaas/smeerkaas (bijv. Westlight, Milner, Cantenaar), Zwitserse strooikaas, zuivelspread en Hüttenkäse.
- Magere vleeswaren, zoals rosbief, rookvlees, fricandeau, runderrollade, casselerrib, kipfilet, kip- of kalkoenrollade, magere achterham of filet américain.
- Ei: in plaats van een plakje kaas of vleeswaren, maximaal zeven keer per week een ei.
- Sandwichspread, groentespread of dun gesmeerde salade, bijvoorbeeld selderijsalade of hummus, avocado en pindakaas.
- Rauwkost zoals tomaat, komkommer en radijs.
- Zoet beleg: alle soorten behalve chocolade- en kokosproducten.

De warme maaltijd

Soep

Magere soep of bouillon. Schep zo nodig van de afgekoelde bouillon het gestolde vet af. Gebruik een bouillonblokje of bouillonpoeder.

Aardappelen

In plaats van 4-5 kleine aardappelen (= 200gram), kunt u nemen:

- 4-5 opscheplepels gare (volkoren) macaroni, spaghetti of mie.
- 4-5 opscheplepels gare (zilervlies) rijst.
- 4-5 opscheplepels aardappelpuree zonder boter of margarine.
- 4-5 opscheplepels gare peulvruchten.
- 2 sneetjes bruin/volkoren brood.
- 2 kleine volkorenwraps.
- 4 opscheplepels bulgur.
- 4 opscheplepels couscous.
- 3 opscheplepels kikkererwten.

Groente

Alle soorten groente gekookt, geroerbakt, gestoomd of rauw. Zonder extra boter of saus. U kunt uw rauwkost op smaak maken met vinaigrette van olie, azijn, kruiden of slasaus.

Vlees en vleesvervangers

Van vlees gebruiken we vaak meer dan nodig. 100 gram vlees, vis of kip of vleesvervanging per dag is voldoende.

- Magere vleessoorten: bijvoorbeeld mager rund-, kalfs-, paarden- of lamsvlees, biefstuk, varkenshaas, varkensfilet, varkensfricandeau, tartaar, lever, tong, mager runder- of kalfsgehakt.
- Magere vissoorten: kabeljauw, schelvis, schol, tong, tarbot, wijting, poon, pieterman, tonijn en één keer per week vette vis.
- Wild, kip of kalkoen zonder vel.
- Vleesvervangers: alle soorten peulvruchten, tahoe, tempé, Quorn, sojavleesvervanging.

Jus en saus

- Magere jus: leng het bakvet ruim aan met water en maak desgewenst op smaak met kruiden, specerijen of tomatenpuree.
- Rode sauzen bevatten minder vet dan witte sauzen. Kies daarom bij voorkeur voor ketchup of barbecuesaus. Maar ook piccalilly en mosterd kunnen als saus worden gebruikt.

Nagerecht

- Magere (vruchten)kwark of magere (vruchten)yoghurt, het liefst zonder toegevoegd suiker.
- Magere vla, pap of pudding gemaakt van magere of halfvolle melk of karnemelk.
- Fruit, vruchtengelatinepudding.
- Sorbetijs, waterijs.
- Sojadessert.

Variaties voor tussendoor

- Dranken
- Vrij te gebruiken
 - Thee of zwarte koffie zonder suiker.
 - Mineraalwater (eventueel met wat citroensap).
 - Tomatensap, groentesap.
 - Light of zero frisdranken.
- Fruit.
- Alle soorten fruit, verdeeld over de dag maximaal twee à drie stuks.
- Extraatjes
Uiteraard is het mogelijk om af en toe iets lekkers te nemen. Doe dit met mate en geniet ervan!

Op de website van het Voedingscentrum vindt u meer informatie over variatiemogelijkheden: www.voedingscentrum.nl.

Controle

U maakt zes weken na de bevalling een afspraak bij uw huisarts. Het is goed om vooraf een aantal dagen een dagcurve te maken. Uw huisarts kan deze dan samen met u bekijken. Regelmatige controle in de eerste 10 jaar na uw bevalling is belangrijk. Het risico op diabetes mellitus type 2 en het opnieuw ontstaan van zwangerschapsdiabetes is namelijk in die periode vijftig procent. Daarnaast is het belangrijk om minimaal één keer per jaar ook bij uw huisarts uw bloed laten controleren op het vetgehalte. Dat geldt ook voor uw bloeddruk, uw gewicht, BMI en tailleomvang. Verder is het belangrijk dat u vóór een eventuele volgende zwangerschap uw bloed laat controleren.

Meer informatie

Voor meer informatie over bewegen en voeding kunt u terecht op de volgende websites:

- www.fietsenscoort.nl
- www.hartstichting.nl
- www.voedingscentrum.nl
- www.diabetesfonds.nl

Of download in de App Store of Google Play de volgende apps:

- Kies Ik Gezond? van het Voedingscentrum
- Ommetje lopen
- Stappenteller

Tot slot

Als u na het lezen van deze folder nog vragen heeft, belt u dan gerust met uw behandelend diëtist, diabetesverpleegkundige of arts.

Geef hier uw mening over deze folder: www.asz.nl/foldertest/

Ruimte voor aantekeningen

Albert Schweitzer ziekenhuis
mei 2024
pavo 0077