

Risico op diabetes mellitus type II

Na zwangerschapsdiabetes

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

informatie

Inleiding

Tijdens uw zwangerschap is het bloedsuikergehalte (glucose-gehalte) 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 bloedwaarden weer normaal zijn. Een vrouw die zwangerschapsdiabetes heeft gehad, heeft op de lange termijn een verhoogde kans op het krijgen van diabetes mellitus type II.

Hoe komt het dat u een verhoogd risico heeft?

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

Andere risicofactoren voor het krijgen van diabetes type II zijn:

- Erfelijkheid: iedereen met vader, moeder, broer of zus met diabetes, heeft meer kans om ook diabetes te krijgen.
- Etniciteit: diabetes komt vaker voor bij Hindoestanen, Turken en Marokkanen. 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 bloedsuikergehalte 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 II te krijgen is vijftig procent in de eerste 10 jaar na uw bevalling. Daarnaast is de kans om zwangerschapsdiabetes te krijgen bij een volgende zwangerschap opnieuw vijftig procent.

Wat kunt u doen?

Veel van de risicofactoren heeft u zelf in de hand, bijvoorbeeld overgewicht, lichaamsbeweging 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 II 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 gedeeld door uw lengte in het kwadraat. U kunt ook de BMI-test doen op www.voedingscentrum.nl.

Meer bewegen

Bewegen kan bijdragen aan het verminderen van uw tailleomvang en het verlagen van uw gewicht. Daarnaast zorgt beweging ervoor dat de insuline beter werkt. Het beste is om iedere dag minstens een ½ uur flink te bewegen, zoals wandelen of fietsen. Wilt u afvallen, dan liefst 1 uur.

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! Bij het ramen wassen worden ongeveer 120 kcal per 30 minuten verbrand. En bij een ½ uur stofzuigen zelfs 200 kcal.
- 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!

Meer informatie over gezond bewegen vindt u in de folder 'Bewegen doet wonderen', van de Nederlandse Hartstichting, www.hartstichting.nl.

Waar kunt u nog meer op letten?

Limonade en sapjes

Suikerhoudende dranken bevatten veel suikers waardoor de bloedsuiker zeer snel stijgt. Suikers leveren veel kcal 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 per dag. Doe liever geen suiker in koffie of thee. Zoetstof mag met mate.

Vezelrijke producten

Het eten van vezelrijke producten verkleint de kans op diabetes mellitus type II. Eet daarom vooral volkorenbrood, roggebrood, haverhout, groente, fruit, zilvervliesrijst, peulvruchten, aardappelen, noten en zaden.

Vitamine D

Een vitamine D-tekort verhoogt de kans op diabetes type II. 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 | 200 g 4 opscheplepels | 200 g/4 opscheplepels |
| Fruit | 2 stuks | 3 stuks |
| Brood | 4 - 6 sneetjes | 6 - 8 sneetjes |
| Aardappelen, rijst, pasta, peulvruchten | 200 g 4 aardappelen of zie verderop in de folder voor variatie | 250 g 5 aardappelen of zie verderop in de folder voor variatie |
| Melk(producten) | 450 ml | 450 ml |
| Kaas | 1,5 plak (30 g) | 1,5 plak (30 g) |
| Halvarine | Elk sneetje besmeren | |
| Vleeswaren, vis, kip, eieren, vleesvervangers | 100 - 125 g | 125-150 g |
| Vetten om in te bakken | 1 eetlepel | 1 eetlepel |
| Dranken | 1,5 - 2 liter | 2 - 2,5 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.
- 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 twee keer per week vis, waarvan ten minste één keer per week vette vis.

- Kies voor dranken die geen calorieën bevatten, zoals water, koffie en thee (zonder suiker en melk) of frisdranken zonder calorieën (maximaal drie per dag).
- 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 licht frisdranken gebruiken. Er zit wel een maximum aan het gebruik van zoetstoffen.

In onderstaand schema staat per voedingsmiddel hoeveel er maximaal per dag van gebruikt mag worden.

Als u de voedingsmiddelen combineert, mag u minder van de maximaal aangegeven hoeveelheid gebruiken.

| Voedingsmiddel | Maximale toegestane hoeveelheid per dag voor volwassenen |
|--|--|
| Light frisdranken | 1400 ml |
| Limonades (verdund) met zoetstoffen/geen suiker toegevoegd | 1600 ml |
| Zuiveldranken met zoetstoffen/zonder toegevoegd suiker | 1800 ml |
| Zoetjes | 17 tabletten per dag |

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 keer een sneetje krentenbrood.

Broodbeleg

- Kies bij voorkeur 20+ of 30+ kaas/smeerkaas (bijv. Westlight, Milner, Cantenaar), Zwitserse strooikaas 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 drie keer per week een ei.
- Sandwichspread, groentespread of dun gesmeerde salade, bijvoorbeeld selderijsalade.
- 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 kleine aardappelen (= 200g), kunt u nemen:

- 4 opscheplepels gare (volkoren) macaroni, spaghetti of mie.
- 4 opscheplepels gare (zilervlies) rijst.
- 4 opscheplepel aardappelpuree zonder boter of margarine.

- 4 opscheplepels gare peulvruchten.
- 2 sneetjes bruin/volkoren brood.

Groente

- Alle soorten groente gekookt en rauw, zonder boter of saus.
Desgewenst rauwkost, op smaak gemaakt met vinaigrette van olie, azijn, kruiden of slasaus

Vlees en vleesvervangers

Van vlees gebruiken we vaak meer dan nodig. Eén ons vlees, vis of kip of vleesvervanging 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, sojavoiesvervanging.

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 kcal 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 suiker
- Magere vla, pap of pudding gemaakt van magere of halfvolle melk of karnemelk, sojadessert
- Fruit, vruchtengelatinepudding, watergruwel
- Sorbetijs, waterijs

Variaties voor tussendoor

- Dranken
- Vrij te gebruiken
 - Thee of zwarte koffie zonder suiker.
 - Mineraalwater (eventueel met wat citroensap).
 - Tomatensap, groentesap.
 - Light frisdranken, zie maximale hoeveelheid bij het kopje zoetstoffen.
- Fruit
- Alle soorten fruit of ongezoete of light vruchtensap, 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. Ook is hierover informatie te vinden in de brochure 'Kritisch kiezen en kopen' van de Nederlandse Hartstichting, www.hartstichting.nl.

Controle

3 maanden na de bevalling heeft u een afspraak bij de internist. Het is goed om vooraf een aantal dagen een dagcurve te maken. De internist kan deze dan samen met u bekijken. Regelmatige controle in de eerste 10 jaar na uw bevalling is erg belangrijk.

Het risico op diabetes mellitus type II en het opnieuw ontstaan van zwangerschapsdiabetes is namelijk in die periode vijftig procent. Daarnaast is het belangrijk om één keer per jaar ook bij uw huisarts uw bloed laten controleren op het bloedsuiker- en 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. Zo kan een eventuele volgende zwangerschapsdiabetes op tijd worden ontdekt.

Borstvoeding

Het geven van borstvoeding biedt een aantal voordelen voor uw baby en uzelf. Meer informatie leest u in de folder 'Borstvoeding' van het Albert Schweitzer ziekenhuis.

Meer informatie

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

www.30minutenbewegen.nl

www.beweegmaatje.nl

www.fietsenscoort.nl

www.hartstichting.nl

www.voedingscentrum.nl

www.diabetesfonds.nl

www.borstvoeding.nl

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/

Albert Schweitzer ziekenhuis
mei 2018
pavo 0077