

Zwangerschaps- diabetes

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

informatie

Inleiding

U heeft van uw verloskundige of gynaecoloog gehoord dat u zwangerschapsdiabetes heeft. In deze folder leest u wat dit inhoudt en wat de mogelijke gevolgen voor u en uw baby zijn. Ook leest u hoe zwangerschapsdiabetes wordt behandeld.

Tijdens uw verdere zwangerschap blijft u onder controle van de internist of verpleegkundig specialist. Ook krijgt u begeleiding van de diabetesverpleegkundige en diëtist.

Zwangerschapsdiabetes

Vrouwen kunnen zwangerschapsdiabetes krijgen tijdens de zwangerschap. Het is een tijdelijke vorm van diabetes die meteen na de zwangerschap overgaat. Het wordt ook wel zwangerschaps-suiker genoemd.

Bloedglucosegehalte

Tijdens een zwangerschap maakt het lichaam extra insuline aan. Insuline zorgt ervoor dat het bloedglucosegehalte goed blijft. Bij zwangerschapsdiabetes wordt er niet genoeg insuline aangemaakt. Daardoor blijft er te veel glucose in uw bloed zitten. Glucose is een stof die nodig is voor het lichaam: het is de brandstof waarop alle spieren en organen werken. Te veel glucose is echter slecht voor u en uw baby.

Het lichaam haalt glucose uit koolhydraten in de voeding. Daarom is het bij zwangerschapsdiabetes extra belangrijk om goed op uw voeding te letten.

Zwangerschapsdiabetes moet altijd behandeld worden.

Wat zijn de mogelijke gevolgen?

- Uw baby kan te groot en te zwaar worden, doordat het te veel aan glucose wordt omgezet in vet. De grootte van uw baby kan dan tijdens de bevalling zorgen voor eventuele complicaties.
- Uw baby heeft een hoger risico op het krijgen van een te laag bloedglucosegehalte in het bloed.
- De kans dat u later diabetes type 2 krijgt, is 50%. In de folder 'Risico op diabetes mellitus type II, na zwangerschapsdiabetes' kunt u lezen wat u kunt doen om de kans op het krijgen van diabetes zoveel mogelijk te beperken.

Behandeling

Bij het behandelen van zwangerschapsdiabetes is er aandacht voor:

- Het aanpassen van uw voedingspatroon én
- het dagelijks meten van uw bloedglucosewaarden.
- Zo nodig injecteren van insuline, wanneer het volgen van de dieetadviezen niet voldoende blijkt te zijn.

Aanpassen van uw voeding

Tijdens uw *gehele* zwangerschap moet u het voedingsadvies van de diëtist opvolgen. Verderop leest u in de bijlage 'Voeding' meer over gezonde voeding en vindt u een voorbeeld van een dagmenu en mogelijke variaties daarop.

Naast het eten van gezonde voeding is ook **bewegen** erg belangrijk. We raden u aan om 30 minuten per dag te bewegen. U kunt hierbij denken aan wandelen, fietsen of zwemmen. Kijk vooral wat voor u haalbaar is. Door iedere dag genoeg te bewegen zal uw bloedglucosegehalte beter op peil blijven.

Dagelijks uw bloedglucosegehalte meten

U meet tijdens uw hele zwangerschap vier keer per dag uw bloedglucose en geeft de waarden door aan de diabetesverpleegkundige.

Als, ondanks opvolgen van het voedingsadvies, het bloedglucosegehalte in uw bloed te hoog blijft, kan de internist u *insuline* voorschrijven. Dit betekent dat u uzelf een paar keer per dag een injectie met insuline moet geven om het tekort aan insuline aan te vullen. Daarnaast blijft u onder begeleiding van een diëtist om uw voeding en insuline op elkaar af te stemmen.

Digitale voorlichting

U ontvangt van de diabetesverpleegkundige een e-mail met daarin instructies voor het meten van de bloedglucosewaarden. Ook staat er in de e-mail informatie over zwangerschapsdiabetes, het toepassen van het dieet en op welke manieren u de bloedglucosewaarden moet opsturen.

Zowel de diabetesverpleegkundige als de diëtist begeleiden u tot uw bevalling bij de behandeling van uw zwangerschapsdiabetes.

De bevalling

Omdat u zwangerschapsdiabetes heeft, moet u **bij Rhena bevallen**. Zo kunnen we tijdens de bevalling, indien nodig, uw bloedglucosegehalte goed in de gaten houden en als dat nodig is de hoeveelheid insuline aanpassen.

Na de bevalling

Direct na de bevalling is uw bloedglucosegehalte weer normaal. Als u tijdens uw zwangerschap insuline moest gebruiken, kunt u hier meteen mee stoppen.

Uw baby

Vlak na de geboorte kan uw baby last krijgen van een te laag bloedglucosegehalte in het bloed. Daarom wordt 1, 3 en 7 uur na de bevalling bij uw baby het bloedglucosegehalte bepaald. Als het gehalte te laag is, kan het nodig zijn dat uw baby wordt overgeplaatst naar de afdeling Neonatologie.

Als u borstvoeding geeft, krijgt uw baby altijd op advies van de kinderarts naast de borstvoeding ook nog flesvoeding. Zo wordt voorkomen dat het bloedglucosegehalte te laag wordt.

Als de bloedglucosegehalten goed zijn, bespreekt de kinderarts met u op welk tijdstip u en uw baby naar huis kunnen.

Na uw bevalling ontvangt u na 6 tot 8 weken een brief. Hierin staat dat u contact moet opnemen met uw huisarts om uw bloedglucosegehalte te laten controleren.

Kans op blijvende diabetes

Als een vrouw zwangerschapsdiabetes heeft gehad, geeft dit aan dat het systeem dat de bloedglucose regelt, onder bepaalde 'zware' omstandigheden niet helemaal goed werkt. Bij ongeveer de helft van de vrouwen met zwangerschapsdiabetes, treedt er later een blijvende diabetes op.

U kunt de kans om later diabetes te krijgen, verkleinen door:

- Na uw zwangerschap gezond te (blijven) eten.
- Voldoende lichaamsbeweging te nemen.
- Overgewicht te voorkomen.

In de bijlage hierna leest u wat goede voeding is.

Bijlage: Voeding

Gezonde voeding

De adviezen die wij geven zijn gebaseerd op de zogeheten Schijf van Vijf. De Schijf van Vijf is een hulpmiddel van het Voedingscentrum waarmee u gezond kunt eten. Meer informatie leest u op de website: www.voedingscentrum.nl.

Met de Schijf van Vijf zijn er oneindig veel mogelijkheden om te variëren met eten en drinken.

In de tabel ziet u een overzicht van de hoeveelheden die een zwangere dagelijks moet gebruiken.

Groente	4 opscheplepels (200 gram)
Fruit	2 stuks (200 gram)
Brood	6 sneetjes
Aardappelen, rijst, pasta en peulvruchten	4 aardappelen/opscheplepels (200 gram)
Melk of melkproducten	450 ml
Kaas	1.5 plak (30 gram)
Vlees (waren), vis, kip, eieren, vleesvervangers	100-125 gram
Halvarine voor op brood	30 gram
Bak-, braad- en frituurproducten, olie	1 eetlepel (15 gram)
Dranken (incl. melk)	1.5 - 2 liter

Koolhydraten

Koolhydraten^{*)} zorgen voor een stijging van uw bloedglucosegehalte. Om uw bloedglucosegehalte zo goed mogelijk te houden, is het belangrijk dat u de koolhydraten zoveel mogelijk over de dag verspreidt. Verdeel daarom uw maaltijden gelijkmatig over de dag en sla geen maaltijden over.

Adviezen om uw bloedglucosegehalte te verlagen:

- Neem geen dranken waar veel suiker in zit, zoals frisdrank, vruchtensappen en gezoete melkdranken.
- Neem drie maaltijden en twee à drie tussendoortjes verspreid over de dag.
- Verdeel uw maaltijden en tussendoortjes met koolhydraten zo regelmatig mogelijk over de dag.
- Sla geen maaltijden over.
- Eet zo weinig mogelijk maaltijden die veel koolhydraten bevatten (pasta, pizza, bami, rijst, patat).
- Eet extra rauwkost of groente (met uitzondering van peulvruchten). Dan krijgt u een 'verzadigd' gevoel en zult u minder tussendoortjes willen.
- Gebruik zoveel mogelijk volkoren producten.
- Eet twee keer per week vis, waarvan ten minste één keer vette vis, zoals zalm en makreel.
- Wees zuinig met zout. Gebruik daarom zo weinig mogelijk kant-en-klare maaltijden, soepen en sauzen.

^{*)} *Producten waar koolhydraten in zitten:*

- *Suiker (snoep, koek, gebak, frisdrank, honing, ijs)*
- *Zetmeel (brood, aardappels, rijst, pasta, groenten, peulvruchten)*
- *Vruchtensuiker (fruit, vruchtensappen, light-vruchtensappen)*
- *Melksuiker (melk, karnemelk, chocolademelk, yoghurt, kwark, vla)*

Voorbeeld van een dagmenu

Ontbijt

- 2 of 3 sneetjes bruinbrood, besmeerd met halvarine
- Beleg: maximaal één sneetje met zoet beleg, verder mogen kaas, vleeswaren, een ei, sandwichspread of pindakaas
- Eventueel 3 - 5 olijven en/of rauwkost, zoals komkommer en tomaat
- 1 glas halfvolle melk (150 ml)
- Eventueel een kopje thee zonder suiker
- *Liever geen fruit of vruchtensap*

Tussendoor

- Thee of koffie zonder suiker of limonadesiroop zonder suiker
- Eén portie fruit

Lunch

- 2 of 3 sneetjes bruinbrood, besmeerd met halvarine
- Beleg: maximaal 1 sneetje met zoet beleg, verder mogen kaas, vleeswaren, een ei, sandwichspread of pindakaas
- 1 glas halfvolle melk (150 ml)
- Eventueel een kopje thee zonder suiker

Tussendoor

- Thee of koffie zonder suiker of limonadesiroop zonder suiker
- Volkoren biscuitje of een plak ontbijtkoek

Kijk voor andere gezonde keuzes verderop in deze folder.

Warme maaltijd

- Vier kleine aardappelen of vervanging
- Vier opscheplepels groente
- Eventueel extra rauwkost

- Portie (ongeveer 100 g) vlees, vis of kip of vegetarische vervanger
- Portie jus of saus

's Avonds

- Thee of koffie zonder suiker of limonadesiroop zonder suiker
- 1 portie fruit
- 1 glas halfvolle melk (150 ml)

Mogelijke variaties

Brood

Neem het liefst volkoren of bruine broodsoorten. Als u gewend bent om meer dan 3 sneetjes brood of broodvervanging per maaltijd te gebruiken, dan raden wij u aan om één boterham te bewaren voor een tussendoor moment.

Eén boterham kunt u afwisselen met:

- 1 puntje Turks of Marokkaanse brood ter grootte van een ½ hand
- 1 sneetje roggebrood
- 1 sneetje rozijnen of krentenbrood zonder spijs
- 2 (volkoren) beschuiten
- 2 crackers of knäckebröd
- 1 plakje ontbijtkoek
- 1 bord pap zonder suiker
- 1 schaaltje magere yoghurt met 2 eetlepels muesli

Besmeer het brood met halvarine of margarine uit een kuipje. Halvarine en margarine bevatten goede vetten en vitamine D. Als u kiest voor olijfolie bij de broodmaaltijd, bevat dit meer calorieën en geen vitamine D.

Broodbeleg

Het brood belegt u bij voorkeur met hartig beleg (vleeswaren, vis, kaas) of rauwkost. Hier zitten geen koolhydraten in. Hartig beleg bevat wel vet, probeer daarom soms voor een magere variant te kiezen.

Neem per maaltijd niet meer dan één boterham met zoet beleg, zoet beleg bevat veel koolhydraten. In pindakaas en sandwichspread zitten minder koolhydraten.

Warme maaltijd

Eet iedere dag 200 gram groente. Groente bevat vezels, vitaminen en mineralen en weinig koolhydraten.

Peulvruchten bevatten veel koolhydraten. Eet peulvruchten daarom in plaats van aardappelen, rijst of pasta.

Vlees, vis, gevogelte en ei bevatten geen koolhydraten, maar wel eiwitten en vetten. Gepaneerd vlees bevat wel koolhydraten.

In vlees en gevogelte zit verzadigd vet. Kies daarom liever voor magere soorten.

In vis zitten meervoudig onverzadigde vetzuren. Neem daarom één of twee keer per week vette vis.

In eieren zitten geen koolhydraten, maar wel eiwit en vet. Neem niet meer dan twee of drie keer per week een ei.

In vleesvervangers zitten meestal wel koolhydraten. Bij sommige producten kan de hoeveelheid koolhydraten behoorlijk oplopen. Houd hier rekening mee.

Als u jus gebruikt, neem dan magere jus.

In aardappelen, rijst en pasta zitten veel koolhydraten. Ook zitten er eiwitten, vitamines, mineralen en vezels in. Het gehalte aan koolhydraten in aardappels en vervanging is erg wisselend.

De vier aardappelen uit het eerdere schema, kunt u afwisselen met:

- 4 opscheplepels aardappelpuree
- 3 opscheplepels pasta
- 2 opscheplepels zilvervliesrijst
- 2 opscheplepels witte rijst
- 2 opscheplepels friet
- 3 stukjes stokbrood
- 3 opscheplepels peulvruchten
- 2 opscheplepels nasi
- 2 opscheplepels bami
- 4 opscheplepels couscous
- 2,5 opscheplepel bulgur
- ½ Turkse pizza

Nagerecht

Het aantal koolhydraten in een nagerecht kan sterk wisselen. Dit hangt af van de hoeveelheid suiker die erin zit. Houd hier rekening mee. Een nagerecht kunt u beter later op de avond eten in plaats van direct na de maaltijd.

Suggesties voor een nagerecht:

- 1 schaaltje magere/halfvolle yoghurt
- 1 schaaltje vruchtenyoghurt (zonder toegevoegde suiker)
- 1 schaaltje magere/halfvolle yoghurt met 3 eetlepels cornflakes
- 1 schaaltje vla
- 1 stuk fruit
- ½ schaaltje (100 gram) appelmoes
- 1 bolletje room- of yoghurtijs

Zuivelproducten zoals melk, karnemelk, yoghurt en kwark bevatten koolhydraten, eiwitten en verzadigd vet. Kies daarom voor magere of halfvolle zuivelproducten of voor een zuivelproduct waaraan geen extra suiker is toegevoegd.

Tussendoor

Tussendoor kunt u het best een stuk fruit of een zuivelproduct nemen. Wij raden u aan om niet meer dan 1 stuk fruit per tussendoor moment te nemen.

Zoete koekjes en versnaperingen zoals candybars, chocolade, grote ijsjes, grote koeken, appeltaart, baklava en tulumba raden we af.

Ter afwisseling kunt u de volgende producten tussendoor nemen:

- 1 plak ontbijtkoek
- 1 evergreen
- 2 volkoren biscuitjes
- 2 speculaasjes
- 2 sultana's
- 10 olijven
- 1 handje Japanse mix
- 10 zoute stokjes
- 1 handje chips
- 1 handje nootjes (25 gram)
- 2 handjes leblebi (geroosterde kikkererwten)
- 2 vijgen

Drinken

De volgende dranken bevatten geen/weinig koolhydraten en zijn daarom vrij te gebruiken: (mineraal)water, koffie en thee zonder suiker, tomatensap, groentesap, suikervrije frisdrank.

Gebruik geen frisdrank en vruchtensap (ook geen light-vruchtensap). Hier zitten veel koolhydraten in.

Verder nog...

Extra vitamines en mineralen tijdens zwangerschap

Tijdens uw zwangerschap is het belangrijk om extra vitamine D, foliumzuur en ijzer te nemen.

We raden u aan om een multivitamine-preparaat voor zwangere vrouwen te gebruiken. Een tablet die alle vitamines en mineralen bevat die nodig zijn, is Gravitamon.

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 tijdens de zwangerschap. U mag dan ook zoetjes en light 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

Tot slot

Heeft u na het lezen van de folder nog vragen? Bel dan gerust naar uw gynaecoloog, de diabetesverpleegkundige of de diëtist.

Polikliniek Gynaecologie (078) 654 64 46

Bereikbaar van maandag tot en met vrijdag tussen 08.00 - 16.30 uur

Diabetescentrum (078) 654 17 39

E-mailen kan ook:

- Locatie Dordwijk polidiabetes_DW@asz.nl
- Locatie Zwijndrecht polidiabetes_ZW@asz.nl

We beantwoorden uw mail op werkdagen binnen 24 uur. We wijzen u erop dat e-mailverkeer niet beveiligd is. Heeft u medisch-inhoudelijke vragen? E-mail die dan niet, maar bel naar de diabetesverpleegkundige.

Afdeling Diëtetiek (078) 652 33 97

(maandagochtend, dinsdag en donderdag)



Deze folder is getest door een onafhankelijk patiëntenpanel

Albert Schweitzer ziekenhuis
januari 2021
pavo 0442