

VSV ACHTERHOEK OOST

ZWANGERSCHAPSDIABETES *zwangereninformatie*

Zwangerschapsdiabetes

Zwangerschapsdiabetes wordt ook wel diabetes gravidarum genoemd. Als een vrouw deze vorm van diabetes krijgt, gebeurt dat meestal in de tweede helft van de zwangerschap.

Zwangerschapsdiabetes verdwijnt meestal weer na de bevalling. Bij diabetes is er een stoornis in de stofwisseling van koolhydraten (suikers en zetmeel). Bij zwangerschapsdiabetes is een dieet vaak voldoende. Soms is ook medicatie nodig.

Hoe ontstaat zwangerschapsdiabetes?

Tijdens de zwangerschap groeien bepaalde weefsels van de moeder (baarmoeder, borsten, reservevet) en ontwikkelen het kind en de placenta zich. Door de verschillende zwangerschapshormonen verandert de stofwisseling van de moeder.

Voeding bestaat uit eiwitten, vetten en koolhydraten. Koolhydraten worden in de darmen verteerd tot glucose. De glucose komt in het bloed (bloedsuiker). Vanuit het bloed moet de glucose de lichaamscellen in, waar het voor de nodige energie zorgt. Voor de laatste stap is insuline nodig, een stof uit de alvleesklier. Tijdens de zwangerschap werkt de insuline minder goed en is de behoefte voor insuline groter. Daardoor blijft er meer glucose in het bloed. Bij een normale zwangerschap gaat de alvleesklier dan meer insuline aanmaken maar bij een zwangerschapsdiabetes gebeurt dit onvoldoende. Er komt teveel glucose in het bloed; de bloedglucose-waarde wordt te hoog. De insuline behoefte is het grootst na de maaltijd, omdat dan de glucose waarde het hoogst is.

Gevolgen

Als de moeder teveel glucose in het bloed heeft, geeft zij dit door aan het kind. Het kind gaat meer insuline aanmaken en neemt extra glucose op in zijn lichaamscellen. Daardoor groeit hij sneller en wordt hij zwaarder dan bij een normale zwangerschap. Door de grotere hoeveelheid vruchtwater kan de baarmoeder overbelast raken. Daardoor kan het zijn dat de weeën eerder beginnen en de baby te vroeg geboren wordt.

Enkele dagen na de bevalling is bij de moeder de zwangerschapsdiabetes in veel gevallen weer verdwenen. Maar omdat het kind in de buik van zijn moeder veel glucose kreeg, maakt hij zelf nog steeds veel insuline aan. Na de bevalling krijgt het kind veel minder glucose. Daardoor kan de bloedglucosewaarde een paar dagen laag zijn, tot zijn lichaam een evenwicht heeft gevonden tussen insuline-aanmaak en glucosetoevoer. De bloedglucosewaarde wordt na de bevalling dan ook in de gaten gehouden.

Dieetadvies bij zwangerschapdiabetes

Glucose wordt gemaakt uit koolhydraten in de voeding. Koolhydraten zijn:

- Zetmeel, o.a. in:
 - brood, aardappelen, peulvruchten, rijst, macaroni
- Melksuiker, o.a. in:
 - melk, karnemelk, yoghurt, kwark
- Vruchtensuiker, o.a. in:
 - fruit, vruchtensappen
- Suiker, o.a. in:
 - kristal-, basterd-, druivensuiker, honing, stroop.

Het is belangrijk om te zorgen voor een zo constant mogelijk glucosegehalte. Daarom is een regelmatig gebruik van voedingsmiddelen met koolhydraten, verspreid over de dag, van belang. Bijvoorbeeld drie hoofdmaaltijden en twee tot vier tussendoortjes. Dit kan per persoon verschillend zijn en is ook mede afhankelijk van de bloedglucosewaarde.

Eet volop voedingsvezels. Voedingsvezels vertragen de opname van glucose in het bloed. Voedingsvezels komen voor in o.a.: volkorenproducten, groenten, fruit en peulvruchten. Vermijd veel suiker of producten die veel suiker bevatten, eet gevarieerd en wees matig met vet.

Aanbevolen hoeveelheden per dag tijdens de zwangerschap

- Brood 5 - 7 sneden
- Halvarine op het brood
- Aardappelen 3 - 5 stuks, rijst of pasta (150-200 gram)
- Groente 200 gram
- Fruit , 2 porties (200 gram)
- Melk of melkproducten, 2 - 3 glazen (300-450 ml)
- Tenminste 1,5 liter drinkvocht, dit is inclusief melk
- Kaas, 1 - 2 plakjes, bij voorkeur de minder vette soorten kaas
- Vleeswaren, 1 - 2 plakjes, bij voorkeur de minder vette soorten vleeswaar
- Vlees, vis, kip en ei, (75 gram)
- 15 gram vet of olie voor de bereiding van de warme maaltijd

In plaats van suiker kunt u met mate zoetstoffen gebruiken. Producten die speciaal bestemd zijn voor diabetici worden afgeraden, o.a. omdat ze veel vet bevatten.

Praktische richtlijnen

- Broodmaaltijd
 - Brood: (bij voorkeur bruin- of volkorenbrood) bruinbrood, volkorenbrood, roggebrood, (wit-brood is geen aanrader vanwege het gebrek aan voedingsvezels), (volkoren) beschuit, (bruin) knäckebröd, cream crackers, volkoren crackers, toast, matses, cracottes
 - Beperkt gebruik: rozijnen-, krentenbrood, ontbijtkoek

- Boter: (dieet-) halvarine, (dieet-) margarine, roomboter
- Beleg: bij voorkeur minder vette kaas en vleeswaren, of pindakaas, sandwichspread, groentespread, notenpasta, gistextract bijv. Marmite, (kruiden) kwark, ei (2 à 3 per week), rauwkost bijvoorbeeld komkommer, tomaat, radijs
- Beperkt gebruik: gewoon zoet beleg zoals: jam, honing, vruchtenhagel, (appel) stroop, chocoladepasta, -hagel
- Fruit
 - Alle soorten
 - Beperkt gebruik: druiven, bananen, ongezoete vruchtensappen
- Melkproducten
 - Halfvolle melk, karnemelk, yoghurt, magere kwark, zelfgemaakte chocolademelk van cacao met halfvolle melk zonder toevoeging van suiker, evt. met zoetstof.
 - Beperkt gebruik: kant-en-klare magere/halfvolle vruchtenyoghurt, -kwark, of -karnemelk.
- Warme maaltijd
 - Soep: alle soorten
 - Vlees, vis, wild en gevogelte: bij voorkeur magere soorten.
 - Jus en sauzen: bij voorkeur mager.
 - Groente en/of rauwkost: alle soorten.
 - Aardappelen: alle soorten.
 - Aardappelvervangers: alle soorten, zoals (zilvervlies) rijst, (volkoren) macaroni, spaghetti, mie, peulvruchten, bijv. witte en bruine bonen, kapucijners, erwten. Rijst en pasta: bij voorkeur zilvervliesrijst, volkoren- of meergranenpasta.
 - Nagerecht: yoghurt, biogarde, hangop, kwark, zelfgemaakte vla of pudding, zelfgemaakte appelmoes en stoofpeertjes zonder toevoeging van suiker, evt. met zoetstof.
 - Beperkt gebruik: kant-en-klare vla, pudding, appelmoes, vruchtenyoghurt, ijs.
- Versnaperingen
 - Zoute koekjes, noten, (volkoren) biscuitjes en pinda's.
 - Beperkt gebruik: luxe koekjes, gebak, ontbijtkoek, snoep, chocolade, hartige snacks, suikervrije producten.
- Dranken

Water, thee, koffie zonder toevoeging van suiker, evt. met zoetstof en halfvolle melk of halfvolle koffiemelk, bron- en mineraalwater, groentesap, tomatensap, bouillon, light of zero frisdank, suikervrije ranja, rivella. Bij voorkeur geen gewone frisdrank en energiedranken.
- Diversen

Kruiden, specerijen, zout, azijn, gist, mosterd, augurken, uitjes, slasaus, tomatenpuree, citroensap, piccalilly, sambal, tabasco, anijs, cacao.