

Voedingsadviezen bij zwangerschapsdiabetes (diabetes gravidarum)

Wat is zwangerschapsdiabetes?

Zwangerschapsdiabetes, ook wel zwangerschapssuikerziekte of diabetes gravidarum genoemd, is een aandoening waarbij er problemen zijn met het op peil houden van het glucosegehalte ofwel suikergehalte van het bloed. Als je zwanger bent, maakt je lichaam andere hormonen aan. Die hormonen zorgen ervoor dat het lichaam tijdelijk minder goed reageert op insuline, het hormoon dat de bloedglucose regelt. Tijdens de zwangerschap maakt het lichaam extra insuline aan om de bloedglucose goed te houden. Maar bij zwangerschapsdiabetes gebeurt dat niet (genoeg). Daardoor blijft er te veel glucose ofwel suiker in het bloed zitten.

Glucose en insuline

Glucose in het bloed is afkomstig van koolhydraten (suikers en zetmeel) uit de voeding.

Koolhydraten worden in de darm afgebroken tot glucose. Glucose komt via de darm in het bloed terecht. Het bloed brengt glucose naar de cellen in het lichaam (de lichaamscellen). Bloedglucose heeft de hulp van insuline nodig om in die lichaamscellen te kunnen komen. Insuline is een hormoon dat wordt aangemaakt door de alvleesklier (ook wel pancreas genoemd). De werking van insuline is te vergelijken met die van een sleutel op een slot. Insuline opent als het ware de deur van de lichaamscel waardoor glucose uit het bloed naar binnen kan. In de lichaamscellen (bijvoorbeeld een spier) wordt glucose verbrand en levert het energie. Energie is nodig om te lopen, te werken en te leven.

Behandeling

Behandeling van zwangerschapsdiabetes is belangrijk om problemen tijdens de bevalling te voorkomen, voor zowel moeder als kind. De behandeling is er dan ook op gericht de glucosewaarden in het bloed zo normaal mogelijk te houden, een normaal verloop van de gewichtstoename na te streven en een gezonde voeding te gebruiken tijdens de zwangerschap. Er zal een nieuw evenwicht gevonden moeten worden in eetgewoonten, bloedglucose en eventueel insuline.

Het voedingsadvies

Aan de hand van wat u gewend bent te eten en te drinken zal de diëtist met u bespreken hoe u uw voedingspatroon kunt aanpassen.

Voeding bestaat uit drie belangrijke energieleverende voedingsstoffen: koolhydraten, vetten en eiwitten. Koolhydraten en vetten zijn de brandstoffen in de voeding, eiwitten zijn vooral van belang als bouwstof. Bij zwangerschapsdiabetes spelen de koolhydraten een grote rol.

Koolhydraten zijn een verzamelnaam voor:

- zetmeel: brood, pasta, rijst, aardappelen, peulvruchten
- vruchtensuiker (fructose): fruit, vruchtensap
- melksuiker (lactose): melk, karnemelk, yoghurt, vla, kwark
- suiker: frisdrank, koek, snoep, zoet broodbeleg, alle suikersoorten.

Normaal zorgt uw lichaam ervoor dat de hoeveelheid insuline past bij de hoeveelheid koolhydraten die u binnenkrijgt. Eet u wat meer koolhydraten, dan maakt uw lichaam wat meer insuline aan. Eet u wat minder koolhydraten, dan maakt uw lichaam minder insuline aan. Bij zwangerschapsdiabetes heeft uw lichaam hier moeite mee. Door koolhydraten regelmatig en verspreid over de dag te eten en door onnodige koolhydraten te vermijden, maakt u het uw lichaam gemakkelijker. Hierdoor lukt het beter de koolhydraten te verwerken.

De belangrijkste voedingsadviezen bij zwangerschapsdiabetes zijn:

1. Vermijd snelle, vloeibare suikers

Snelle, vloeibare suikers worden snel opgenomen in het bloed, wat leidt tot een te hoge bloedglucosewaarde. Voorbeelden van producten met snelle suikers zijn frisdrank, limonade, vruchtensappen en suiker in koffie en thee. Neem ook geen light vruchtensappen. Vruchtensap is van fruit gemaakt, waardoor het nog altijd vruchtensuiker bevat.

- Toegestaan: water, thee, suikervrije ranja (bijvoorbeeld Slimpie, Burg limo light, Teissiere), frisdrank light (zoals cola light of sinas light), Crystal Clear en Rivella.
- Light-frisdrank is ook tijdens de zwangerschap veilig te gebruiken. Dit geldt ook voor andere producten met zoetstoffen zoals zoetjes.

2. Zorg voor spreiding van koolhydraten

Zorg voor regelmaat in de hoeveelheid en in de spreiding van koolhydraten over de dag. Heel nauwkeurig rekenen is niet nodig. In bijgevoegde koolhydratenlijst vindt u van diverse producten de hoeveelheid koolhydraten. U hoeft dus niet suikervrij te eten.

Bloedglucosewaarde lager dan 7 mmol/L

Als uw bloedglucosewaarde na de maaltijd onder de 7 mmol/L blijft, is de balans tussen de hoeveelheid koolhydraten en de hoeveelheid insuline die uw lichaam aanmaakt, goed en hoeft u uw voeding niet aan te passen.

Bloedglucosewaarde hoger dan 7 mmol/L

Als uw bloedglucosewaarde boven de 7 mmol/L is, kan het helpen de koolhydraten meer te spreiden over de dag. Probeer hierbij te ontdekken bij hoeveel gram koolhydraten de bloedglucosewaarde wel onder de 7 mmol/L blijft. U hoeft dan in de meeste gevallen niet minder te eten, maar u kunt de koolhydraten beter spreiden over de dag. Of u kunt andere producten gebruiken, bijvoorbeeld hartig in plaats van zoet beleg.

3. Let op met pizza, patat en pannenkoeken

Maaltijden bestaande uit pizza, patat, pannenkoeken, rijst of pasta bevatten naar verhouding meer koolhydraten dan bijvoorbeeld aardappelen. Houd daarom goed rekening met de hoeveelheid en bepaal voor uzelf in hoeverre u deze producten kunt gebruiken.

4. Eet en drink voldoende

Een goede voeding is tijdens de zwangerschap extra belangrijk, want uw baby is hiervan afhankelijk. Ga dus niet steeds minder eten en drinken om de bloedglucosewaarden goed te houden. U heeft een bepaalde hoeveelheid voedingsmiddelen per dag nodig om alle vitamines, mineralen en energie binnen te krijgen.

Aanbevolen hoeveelheid per dag

Met deze hoeveelheden krijgen u en uw baby voldoende voedingsstoffen binnen.

Product / voedingsmiddel	Aanbevolen gemiddelde hoeveelheid per dag
groente	5 opscheplepels (250 gram)
fruit	2 porties (200 gram)

brood	4 tot 7 bruine of volkoren sneetjes
aardappelen, rijst, pasta of peulvruchten	4 tot 5 opscheplepels volkoren graanproducten of 4-5 aardappels (200-250 gram)
vlees, vis / peulvruchten	100 gram vlees /vis; 2 tot 3 opscheplepels peulvruchten
noten	25 gram ongezouten noten
kaas	40 gram kaas per dag (ca. 2 plakken)
smeer- en bereidingsvetten	40 gram per dag (ca. 1 eetlepel voor het maken van de warme maaltijd en ca. 25-30 gram halvarine of margarine voor de broodmaaltijden)
vocht	1,5 tot 2 liter (inclusief melk)
zuivel	2 tot 3 porties zuivwl (450 ml. melkproducten)

Vitamines en mineralen

Er wordt geadviseerd om tot 8 weken na de conceptie (10e week van de zwangerschap) dagelijks een supplement met 400 microgram foliumzuur per dag te gebruiken. Daarnaast is het advies om gedurende de gehele zwangerschap dagelijks 10 microgram vitamine D in te nemen. Wilt u daarnaast nog extra vitamines en mineralen gebruiken? Kies dan voor een multivitamine speciaal voor de zwangere vrouw. Als u dat doet, hoeft u geen extra vitamine D en foliumzuur meer te gebruiken (zie ook www.voedingscentrum.nl).

Specifieke adviezen bij de zwangerschap

Heeft u nog specifieke vragen omtrent wat u wel of niet mag eten tijdens de zwangerschap, kunt u de website van het voedingscentrum raadplegen: www.voedingscentrum.nl/etenzwanger. Of u kunt de gratis app 'ZwangerHap' van het voedingscentrum installeren. Hier kunt u o.a. snel opzoeken of een voedingsmiddel tijdens de zwangerschap gegeten mag worden of niet.

Koolhydratenlijst

In de koolhydratenlijst staan voedingsmiddelen met de hoeveelheid koolhydraten die het desbetreffende voedingsmiddel bevat. Voor de exacte hoeveelheid koolhydraten kunt u ook op de verpakking van het product kijken. Deze lijst geeft u inzicht in de hoeveelheid koolhydraten van de diverse producten per verstrekkingseenheid. Daarnaast kunt u met behulp van deze lijst variëren met producten waarbij u rekening houdt met de hoeveelheid koolhydraten. N.B. De lijst geeft niet aan of een product gezond of ongezond is.

Voedingsmiddel	Eenheid	Koolhydraten in gram
brood- en ontbijtproducten		
beschuit	1 stuk	7
bolletje / pistolet	1 stuk (50 gram)	23
brinta	1 eetlepel (5 gram)	3
brood (wit/bruin)	1 snee (35 gram)	16
cornflakes	1 eetlepel (5 gram)	4
cracottes	1 stuk (5 gram)	4
creamcracker	1 stuk (10 gram)	7
croissant	1 stuk (40 gram)	17
cruesli	1 eetlepel (10 gram)	7
Italiaanse bol	1 bol (100 gram)	48
knäckebroöd	1 stuk (10 gram)	7
krentenbol	1 stuk (50 gram)	25
krentenbrood	1 snee (35 gram)	19
muesli	1 eetlepel (10 gram)	6
rijstwafel	1 stuk (5 gram)	4
roggebrood donker	1 snee (45 gram)	16

roggebrood licht	1 snee 25 gram)	11
stokbrood	1 sneetje (10 gram)	5

Beleg (telkens voor 1 snee)	Eenheid	Koolhydraten in gram
zoet beleg (jam, honing, hagelslag etc.)	15 gram	10
halvajam	15 gram	4
kaas / smeerkaas	1 plak (20 gram)	0
pindakaas	15 gram	2
salade (bijv. kipkerrie, komkommer)	30 gram	2
sandwichspread	15 gram	2
vleeswaren	1 plak (15 gram)	0
vruchtenhagel, muisjes	15 gram	15

Aardappelen en vervangers	Eenheid	Koolhydraten in gramm
gebakken aardappelen	1 opscheplepel	8
gekookte aardappelen	1 stuk ter grootte v/e ei (50 gram)	8
lasange (afhankelijk van bereiding)	per 100 gram (2 eetlepels)	12
pannenkoek naturel	1 stuk (70 gram)	20
pasta (gaar)	1 opscheplepel (50 gram)	12
patat	1 opscheplepel (50 gram)	19
patat	1 zak (150 gram)	57
peulvruchten (erwten, linzen, bonene etc)	1 opscheplepel (60 gram)	10
pizza (groenten/ kaas/tomaat/vlees)	1 stuk (350 gram)	90
rijst (gaar)	1 opscheplepel (55 gram)	18
wrap	1 stuk (40 gram)	21

Fruit / groenten / moes	Eenheid	Koolhydraten in gram
verse aardbeien	1 schaalpje (100 gram)	5
gedroogde abrikoos	1 stuk (3 gram)	2
verse abrikozen	1 stuk (20 gram)	2
verse ananas	1 schijf (100 gram)	12
appel met schil	1 stuk (135 gram)	18
appelmoes (uit pot/blik)	1 schaalpje (200 gram)	38
appelmoes zonder suiker uit pot/blik of zelfgermaakt	1 schaalpje (200 gram)	24
banaan middel	1 stuk (130 gram)	27
banaan klein, kinderbanaan	1 stuk (75 gram)	16
verse bramen	1 schaalpje (125 gram)	6
gekonfijte dadels	1 stuk (6 gram)	4
verse dadels	1 stuk (6 gram)	2
verse druiven	1 trosje (125 gram)	21
verse frambozen	1 schaalpje (100 gram)	5
fruitcocktail op siroop (glas/blik)	1 schaalpje (150 gram)	26
verse grapefruit	1 stuk (150 gram)	10

verse kersen	1 schaalpje (200 gram)	23
verse kiwi	1 stuk (75 gram)	9
mandarijnen op siroop	1 schaalpje (125 gram)	18
verse mandarijnen	1 stuk (55 gram)	5
verse meloen	1 stuk (90 gram)	7
verse nectarine	1 stuk (90 gram)	6
verse peer	1 stuk (130 gram)	15
verse perzik	1 stuk (110 gram)	9
verse pruimen	1 stuk (40 gram)	4
rauwkost / rauwe groenten	1 schaalpje (70 gram)	2
verse rode bessen	1 schaalpje (100 gram)	4
rozijnen	1 eetlepel (10 gram)	8
verse sinasappel	1 stuk (120 gram)	9

Melkproducten	Eenheid	Koolhydraten in gram
chocolademelk/fristi/milk&fruit	1 beker (250 ml)	30
ijs/roomijs/softijs/sorbet	1 bolletje (50 gram)	15
melk/karnemelk/optimel drink	1 glas (150 ml)	7
optimel vruchtenyoghurt	1 schaalpje (150 ml)	8
optimel vla	1 schaalpje (150 ml)	13
pap zonder suiker	1 schaalpje (150 ml)	17
pap met suiker	1 schaalpje (150 ml)	22
pudding	1 schaalpje (150 ml)	30
vla (vanille/div. smaken)	1 schaalpje (150 ml)	21
vruchtenyoghurt/yoghurt/vruchtenkwark	1 schaalpje (150 ml)	21

Vlees/kip/vis of vervangers	Eenheid	Koolhydraten in gram
kroket	1 stuk (65 gram)	11
vegetarische burger	1 stuk (75-100 gram)	13
visstick	1 stuk (25 gram)	4
vlees/vis/kip ongepaneerd	1 portie (100 gram)	0

Soep	Eenheid	Koolhydraten in gram
bouillon/ heldere soep zonder vermicelli	1 kop (250 ml)	1
cup-a-soup, div. smaken	1 kop (175 ml)	± 9
gebonden soep/heldere soep met vermicelli	1 kop (250 ml)	± 7
maaltijdsoep	1 kop (250 ml)	15

Dranken	Eenheid	Koolhydraten in gram
crystal clear (in pak)	1 glas (150 ml)	1
light frisdrank (cola, sinas, rivella, crystal clear etc)	1 glas (150 ml)	1
suikervrije ranja (Slimpie, Burg limo light, Tessiere 0%, AH 0%, Diaran)	1 glas (150 ml)	1
thee/koffie/water	1 glas (150 ml)	0
vruchtensappen (ook ongezoete), gewone frisdranken, alle soorten	1 glas (150 ml), bij siroop per 35 ml onverdund	af te raden wegens snelle vloeibare suikers (4-20 gram)

roosvicee, ook dieet en 50/50, lessini (ook light), ranja, icetea (ook light)		
---	--	--

Diversen	Eenheid	Koolhydraten in gram
Maria biscuitje	1 stuk (5 gram)	4
volkoren biscuitje	1 stuk (10 gram)	7
blokjes kaas / worst	1 stuk (ca. 10 gram)	0
bonbon	1 stukje (15 gram)	8
borrelnootjes	1 handje (25 gram)	11
chips	1 handje (10 gram)	5
mini zakje chips	25 - 40 gram	13 - 21
chocolade (puur/melk/wit)	1 stukje (5 gram)	3
dropje/snoepje/spekje	1 stuk (5 gram)	4
Liga Evergreen, krenten	1 pakje (2 stuks, 2X21 gram)	24
moorkop	1 stukje (65 gram)	12
ontbijtkoek of kruidkoek	1 plak (25 gram)	18
prepsels/zoute stokjes	10 stuks (10 gram)	7
pinda's / noten divers	1 eetlepel (20 gram)	2
snack-a-jack (cheese / karamel)	1 stuk (10 gram)	8
Snelle Jelle (minder suiker)	1 stuk (50 gram)	28
Snelle Jelle (Zero)	1 plak (36 gram)	14
Snelle Jelle (ontbijtkoek)	1 plak (55 gram)	39
speculaasje	1 stuk (7 gram)	5
sultana's	1 pakje (2 stuks)	20
taart: kwark, slagroom, vlaai	1 punt (100 gram)	30
appeltaart	1 punt (100 gram)	41
waterijsje	1 stuk (55 gram)	12
zoute biscuitjes (Tuc)	1 stuk (4 gram)	2

De producten die in deze tabel staan, zijn gebaseerd op de analyses van de 'Eettabel' van het voedingscentrum.

Mocht u een product hebben, dat niet in deze tabel staat, dan kunt u een koolhydratenapp downloaden waar u dan de koolhydraten van het desbetreffende product kunt opzoeken, bijvoorbeeld 'mijn eetmeter' van het Voedingscentrum. Dit is een gratis app.

Bovenstaande informatie is geschreven samen met artsen en (gespecialiseerd) verpleegkundigen van de genoemde afdeling(en). De afdeling communicatie & patiëntenvoorlichting verzorgt de eindredactie van deze folder.

Heeft u vragen en/of opmerkingen over deze folder? Belt u dan met de genoemde afdeling(en) of stuur een e-mail naar PatiëntService, psb@bernhoven.nl.

Bernhoven

Nistelrodeseweg 10
5406 PT UDEN

Postbus 707
5400 AS UDEN



Ga naar
www.zorgkaartnederland.nl

T: 0413 - 40 40 40
E: communicatie@bernhoven.nl
I: www.bernhoven.nl

Code: Datum gewijzigd: dinsdag 14 mei 2019