

Dieetadviezen bij zwangerschapsdiabetes

Inhoudsopgave	pagina
Inleiding	1
Zwangerschapsdiabetes	1
Waaruit wordt glucose gemaakt?	1
Doel van de behandeling	2
Zwangerschapsdiabetes en voeding	2
Samenstellen van de maaltijden	3
Dagvoeding	4
Voedinglijst	4
Meer informatie	5
Vragen?	5
Eigen aantekeningen	6

Inleiding

In deze brochure vindt u informatie over zwangerschapsdiabetes. Er wordt uitgelegd wat zwangerschapsdiabetes is en wat het verband is tussen zwangerschapsdiabetes en uw voeding. Verder vindt u in deze brochure een handleiding over hoe u uw maaltijden zo goed mogelijk kunt samenstellen.

Zwangerschapsdiabetes

Zwangerschapsdiabetes is meestal een tijdelijke stoornis in de verwerking van glucose (=bloedsuiker) die, via uw voeding, in het bloed komt. Nadat u gegeten hebt wordt de voeding langzaam verteerd in uw lichaam. De koolhydraten (verzamelnaam voor suikers) uit uw voeding worden afgebroken tot glucose, die vanuit de darmen worden opgenomen in het bloed. De glucose kan alleen door de cellen worden opgenomen met behulp van het hormoon insuline. Insuline wordt gemaakt door de pancreas (=alvleesklier). Tijdens de zwangerschap is de behoefte aan insuline verhoogd omdat de placenta (=moederkoek) meer hormonen maakt die de werking van insuline tegengaan. Bij zwangerschapsdiabetes is de alvleesklier niet in staat te voldoen aan deze verhoogde behoefte. Door het tekort aan insuline wordt niet voldoende glucose uit het bloed opgenomen in de lichaamscellen en ontstaat er in het bloed een te hoog glucosegehalte.

Waaruit wordt glucose gemaakt?

Glucose wordt gemaakt uit koolhydraten. Koolhydraten komen in de voeding voor in de vorm van:

Zetmeel	uit brood, aardappelen, rijst, peulvruchten, macaroni en spaghetti
Melksuiker	uit melk en melkproducten (yoghurt, vla, pap etc.) behalve kaas
Vruchtensuiker Suiker	uit fruit en vruchtensappen uit bijvoorbeeld kristalsuiker, gebak, snoepgoed, frisdranken en koekjes

In deze folder worden een aantal dieetadviezen gegeven, gebaseerd op de richtlijnen goede voeding.

De belangrijkste voedingsregels op een rijtje:

- Eet gevarieerd
- Eet niet teveel
- Gebruik minder verzadigd vet
- Eet veel groente, fruit en brood
- Veilig..... ga hygiënisch met uw voedsel om

Doel van de behandeling

De behandeling van uw zwangerschapsdiabetes is erop gericht de hoeveelheid glucose in het bloed zo goed mogelijk te houden en de kans op grote schommelingen te verkleinen. Tijdens uw zwangerschap moet uw bloedglucosegehalte schommelen tussen 4 en 7. Bij andere vormen van diabetes gelden andere normen.

Zwangerschapsdiabetes en voeding

De basis van het advies het advies bij zwangerschapsdiabetes is Goede Voeding volgens de Schijf van Vijf:

- Gebruik dagelijks een **volwaardige** voeding:

Brood- en broodproducten	sneden	4-7
Aardappelen (of rijst, pasta en peulvruchten)	stuks	3-5 1-3
Groenten		3-4
Fruit	porties	2
Melkproducten	glazen	1-2
Kaas	plakken	3 (totaal ±500 mL)
Vlees / vis / kip / ei / tahoe / tempeh		± 75 gram(gaar)
Vleeswaren	plakken	1-2
Halvarine		5 gram per snee
Boter/margarine/bak- en braadproducten voor de bereiding van de warme maaltijd		15 gram
Drinken (vocht)		1,5 liter

- Eet **regelmatig** en **goed verdeeld** over de dag
Als u onregelmatig eet kan de hoeveelheid glucose in uw bloed sterk dalen en stijgen. Deze schommelingen kunt u voorkomen door regelmatig en verdeeld over de dag te eten. Gebruik hiervoor het dagmenu, wat u in overleg met de diëtist hebt samengesteld. Om te variëren kunt u gebruik maken van de koolhydraat-variatielijst
- Eet **gevarieerd** Zorg steeds voor voldoende variatie om in alle benodigde voedingsstoffen te kunnen voorzien.
- Matig **vet en suiker** Wees matig met producten die veel vet en suiker bevatten om ongewenste gewichtstoename te beperken. De voeding wordt door deze producten minder gezond.
- **Alcoholische dranken**
Wanneer u een alcoholische drank gebruikt, krijgt uw baby ook alcohol binnen. Daarom wordt alcohol gedurende de zwangerschap afgeraden.
- **Suikervrije producten**
Er zijn producten verkrijgbaar met de aanduiding 'voor diabetici'. Bijvoorbeeld: chocolade, gebak, koek, pudding, ijs. Deze producten bevatten geen suiker maar zijn gezoet met zoetstof (bijvoorbeeld sorbitol, lactitol). Ze kunnen echter wel koolhydraten bevatten. Let hierop bij het variëren.
- Zorg voor **een goede stoelgang**
Een goede stoelgang wordt bevorderd door een ruim gebruik van **vocht (minimaal 1,5 liter) én voedingsvezels**. Voedingsvezel is een verzamelnaam voor de onverteerbare stoffen in onze voeding. Deze komen o.a. voor in plantaardige producten zoals volkorenbrood, volkoren graanproducten, peulvruchten, groente en fruit.
- **Vitamine D**
Voor de opbouw van gezonde botten is vitamine D nodig. Vitamine D zit in margarine en halvarine. Tijdens de zwangerschap leveren deze producten onvoldoende vitamine D. Aanvulling in de vorm van een vitamine-D preparaat (10 µg of 400-600 IE) is dus nodig. Dit wordt geadviseerd vanuit de Gezondheidsraad.

Samenstellen van de maaltijden

Broodmaaltijd

Brood

Kies bij voorkeur donkere broodsoorten zoals bruinbrood, volkorenbrood, roggebrood, volkoren knäckebröd of volkorenbeschuit. Deze bevatten meer ijzer, vitamine B en voedingsvezel. Gebruik de koolhydraat variatielijst voor het variëren van uw broodmaaltijd.

Vetsoort

Gebruik bij voorkeur halvarine op brood.

Beleg

Kaas en vlees bevatten geen koolhydraten. Alle soorten zijn toegestaan (gebruik bij voorkeur magere soorten). Raadpleeg voor het gebruik van zoet beleg de koolhydraat variatielijst.

N.B.: Lever en leverproducten bevatten veel vitamine A. Teveel vitamine A kan leiden tot aangeboren afwijkingen bij uw kind. Eet om deze reden géén lever. Gebruik van leverproducten niet meer dan één broodbelegging per dag (leverworst, leverpastei, paté, Hausmacher, Berliner).

Eieren

2 à 3x per week kunt u een gekookt of gebakken ei gebruiken. Eieren leveren geen koolhydraten

Dranken

U kunt onbeperkt gebruik maken van:

- thee en koffie zonder suiker
- water en bronwater (bijvoorbeeld Spa rood)

U kunt met mate gebruik maken van:

- light limonade (maximaal 3 glazen per dag)
- ongezoet vruchtensap. Gebruik maximaal 2 glazen vruchtensap verdeeld over de dag. In plaats van 1 glas vruchtensap kunt u 1 portie fruit nemen.
- bouillon (1 beker per dag)

Melkproducten zoals melk, karnemelk, yoghurt, vla en kwark kunt u beperkt gebruiken.

Per dag heeft u 2 à 3 glazen van een melkproduct nodig, totaal 500 ml. Bij zwangerschapsdiabetes is het verstandig om deze melkproducten over de dag te verdelen.

Warme maaltijd

Soep

Heldere en licht gebonden soep zijn 1 x daags extra toegestaan. Raadpleeg voor het gebruik van dik gebonden soep (maaltijdsoep) de koolhydraat variatielijst.

Vlees/Vis

Onder een normale portie vlees verstaan we een lapje van 75 à 100 gram. Van vis wordt meestal iets meer genomen.

Vlees en vis bevatten geen koolhydraten, het is dus niet erg als u een enkele keer iets meer neemt (bijvoorbeeld met een barbecue of fondue).

Gebruik bij voorkeur magere vleessoorten (geen rauw vlees of lever tijdens de zwangerschap).

Jus en saus

De jus mag licht gebonden worden. U kunt tomatenpuree, uitjes, champignons of paprika aan de jus toevoegen. Indien u een gebonden saus gebruikt dient u hiervoor een aardappel minder te nemen, of in te passen.

Indien u gebruik wilt maken van kant-en-klare sauzen, kijk dan op het etiket naar de totale hoeveelheid koolhydraten.

Groenten

Gebruik een ruime portie groenten, met uitzondering van peulvruchten, maïs, rode kool en rode bieten waaraan suiker is toegevoegd (neem van deze producten een kleine portie of raadpleeg de koolhydraat variatielijst).

Appelmoes, tutti-frutti en stooferen bevatten veel meer koolhydraten en kunnen niet als vervanging van groenten gebruikt worden.

Rauwkost

Rauwkost kunt u vrij gebruiken. Rauwkost kan op smaak gebracht worden met kruiden en specerijen, azijn, citroensap, weinig olie, (magere) yoghurt, (magere) kwark of umer. Kant-en-klare producten die geschikt zijn: sla-fris, sla-fiks, magere slasaus (of een kleine hoeveelheid fritessaus).

Aardappelen/pasta/rijst

Aardappelen kunnen één maal per week vervangen worden door een gelijke hoeveelheid frites of gebakken aardappelen. U kunt de aardappelen ook vervangen door rijst, pasta of peulvruchten. Zie hiervoor de koolhydraat variatielijst.

Nagerechten

Vaak wordt geadviseerd het nagerecht 1,5 uur na de warme maaltijd te gebruiken (zie hiervoor uw voorbeeld dagmenu). Geschikte nagerechten zijn: 1 schaaltje (vruchten)yoghurt, (vruchten)kwark of vla.

Tussendoor

Raadpleeg voor het gebruik van tussendoortjes de koolhydraat variatielijst. Gebruik snacks die veel vet en/of suiker bevatten met mate.

Fruit

Probeer 2 porties fruit verdeeld over de dag te gebruiken.

In plaats van 1 portie fruit kunt u 1 glas ongezoet vruchtensap nemen. Onder 1 portie fruit wordt verstaan:

Onder 1 portie fruit wordt verstaan:

- | | |
|--|---------------------------------|
| 1 appel | 1 kleine banaan |
| 1 sinaasappel | 10 druiven |
| 1 peer | 1 schijf meloen |
| 2 mandarijnen | 2 kleine perziken of nectarines |
| 2 kiwi's | 1 schijf ananas |
| 1 schaaltje aardbeien, kersen, bessen, bramen of frambozen (zonder suiker) | |

Voorbeeld dagmenu bij zwangerschapsdiabetes	Totaal KH per maaltijd
Ontbijt	
Sneetjes bruin- of volkoren brood besmeerd met halvarine belegd met vleeswaren of kaas	
zoet beleg naar keuze	
glas halfvolle melk	
eetlepels ontbijtgranen	
koffie/thee zonder suiker evt. met halfvolle melk	
Totaal kh ontbijt	
In de loop van de ochtend	
koffie/thee zonder suiker evt. met halfvolle melk	
portie fruit	
Later in de ochtend	
Tweede broodmaaltijd	
Sneetjes bruin- of volkoren brood besmeerd met halvarine belegd met vleeswaren of kaas	
zoet beleg naar keuze	
glas halfvolle melk	
eetlepels ontbijtgranen	
koffie/thee zonder suiker evt. met halfvolle melk	
Totaal kh tweede broodmaaltijd	

Voorbeeld dagmenu bij zwangerschapsdiabetes	Totaal KH per maaltijd
In de loop van de middag	
Koffie/thee zonder suiker evt. met halfvolle melk	
Later in de middag	
Warme maaltijd	
1 portie vlees/vis/kip/ei	
1 portie jus/saus	
Gekookte aardappelen	
Gekookte rijst	
Gekookte pasta	
1 ruime portie groente	
Totaal kh warme maaltijd	
Ruim 1½ uur na de warme maaltijd	
Schaaltje vla, vruchtenyoghurt of vruchtenkwark	
In de loop van de avond	
Koffie/thee zonder suiker evt. met halfvolle melk	
Portie fruit	
Later op de avond	

Bij vragen of problemen met de voeding kunt u contact opnemen met de diëtist.

www.amphia.nl

