

Voedingsadviezen bij zwangerschapsdiabetes

Bij de behandeling van zwangerschapsdiabetes hoort een voedingsadvies. Vaak zijn maar een paar aanpassingen nodig in de voeding om nadelige gezondheidsgevolgen voor moeder en kind te voorkomen. In deze folder leest u wat u beter wel en niet kan eten.

Zwangerschapsdiabetes

Onze voeding bestaat onder andere uit eiwitten, vetten en koolhydraten. Bij zwangerschapsdiabetes spelen met name de koolhydraten een belangrijke rol. Koolhydraten uit de voeding worden in de darm afgebroken tot glucose en opgenomen in het bloed. Glucose heeft het lichaam nodig als brandstof.

Uw lichaamscellen zoals uw spieren, nemen de glucose uit uw bloed op met behulp van insuline.

Zwangerschapshormonen kunnen er voor zorgen dat de insuline niet goed werkt, waardoor er te veel glucose in het bloed blijft. Dit is ongezond voor moeder en kind.

Door koolhydraten regelmatig en verspreid over de dag te eten voorkom je te grote schommelingen in je bloedglucosespiegel.

In ons voedsel zitten verschillende soorten koolhydraten:

- zetmeel in brood, aardappelen, friet, rijst, deegwaren (zoals macaroni) en peulvruchten;
- melksuiker in melk, karnemelk, yoghurt, roomijs, vla en kwark;
- vruchtensuiker in fruit en vruchtensap;
- suiker in snoep, frisdrank, ijs, gebak, koek, zoet beleg, honing en suiker uit de suikerpot.

Adviezen bij zwangerschapsdiabetes

De volgende adviezen gelden bij zwangerschapsdiabetes:

1. *Beperk het gebruik van suiker en suikerrijke producten.*

- Drink liever geen dranken met suiker zoals frisdrank, energiedranken, sportdranken of limonade met suiker.
- Neem hiervoor in de plaats water, (kruiden)thee of dranken met zoetstof (light frisdrank).
- Voeg geen suiker toe aan koffie en thee (gebruik eventueel zoetstof).
- Beperk het gebruik van suiker bevattende voedingsmiddelen zoals koekjes, chocolade, snoepjes en gebak.

2. *Zorg voor spreiding van koolhydraten.*

- Streef naar 3 hoofdmaaltijden en 3-4 keer per dag iets tussendoor.
- Gebruik met name hartig beleg op brood zoals kaas, vleeswaren, vis, pindakaas of sandwichspread.
- Neem bij de warme maaltijd **één** zetmeelproduct: aardappelen **of** rijst **of** pasta **of** bonen/peulvruchten **of** friet **of** brood, enzovoort. Kies voor de volkorenvariant.
- Eet een nagerecht, bijvoorbeeld een schaaltje (vruchten)yoghurt of vla, bij voorkeur één uur na de warme maaltijd.
- Het is goed om twee keer per dag een stukje fruit te eten, verdeel dit wel goed over de dag, bijvoorbeeld als een tussendoortje. Vruchtensappen met het opschrift 'ongezoet' bevatten wel koolhydraten in de vorm van vruchtensuiker. Deze vruchtensappen kunnen beter weggelaten worden.

3. *Gebruik een gezonde voeding met voldoende voedingsstoffen voor moeder en kind.*

- De geldende richtlijnen hierbij zijn te lezen in de folder 'zwangerschap' van het Voedingscentrum (www.voedingscentrum.nl) of kijk naar het voorbeeldmenu verderop in deze folder.

- Ga niet steeds minder koolhydraten eten om de bloedglucosewaarden goed te houden. U heeft bepaalde voedingsmiddelen nodig om alle vitamines, mineralen en voedingsstoffen binnen te krijgen.
 - Neem 10 mg vitamine D per dag of gebruik een multivitaminen preparaat voor zwangeren.
4. *Gebruik bij voorkeur producten met veel voedingsvezels.*
- Bij een vezelrijke voeding stijgt het bloedglucosegehalte minder snel.
 - Rijk aan voedingsvezel zijn bijvoorbeeld volkorenproducten (zoals rogge-, tarwe- of volkorenbrood), peulvruchten, aardappelen, volkoren pasta, zilvervliesrijst, noten, groenten en vers fruit.
5. *Zorg voor een gezond gewichtsverloop tijdens de zwangerschap.* Een normale gewichtstoename is 10-12 kg.

Voorbeeld dagmenu

Hieronder vindt u een voorbeeld hoe uw dagmenu eruit kan zien.

Ontbijt:

2 sneden volkorenbrood
besmeerd met dieethalvarine of dieetmargarine
hartig beleg zoals 30+ kaas of magere vleeswaren (bijvoorbeeld kipfilet of ham) of notenpasta*
1 glas halfvolle melk of karnemelk

Tussendoor:

1 portie fruit **OF**
1 snee volkorenbrood met hartig beleg en dieethalvarine of dieetmargarine

Lunch:

2 sneden volkorenbrood
besmeerd met dieethalvarine of dieetmargarine
hartig beleg zoals 30+ kaas of magere vleeswaren (bijvoorbeeld kipfilet of ham) of notenpasta* 1 glas halfvolle melk of karnemelk

Tussendoor:

1 portie fruit

Warme maaltijd:

Een ruime portie warme groenten en/of salade (200-300 gram);
2 opscheplepels zilvervliesrijst **OF** couscous **OF** 3 opscheplepels volkoren pasta **OF** 4 kleine aardappelen **OF** 4 opscheplepels peulvruchten **OF** 2 sneetjes volkorenbrood;
Een stukje vlees, vis, kip of vleesvervanging (+/- 100 gram) bereid in vloeibare margarine of olie.

Tussendoor:

1 schaaltje yoghurt **OF** kwark **OF** klein schaaltje vla.

Later op de avond:

1 snee volkorenbrood **OF** 1-2 sneden volkoren knäckebröd met hartig beleg zoals kaas of magere vleeswaren (bijvoorbeeld kipfilet of ham) of notenpasta* en dieethalvarine of dieetmargarine

Vrij toegestaan

Rauwkost, (kruiden)thee en koffie zonder suiker, water, bron- en mineraalwater zijn vrij toegestaan gedurende de hele dag.
Gebruik 1,5 tot 2 liter vocht per dag (inclusief melkproducten en koffie en thee).
Gebruik 1-2 x daags notenpasta of 25 gram ongezoeten noten per dag, volgens het advies van de Schijf van Vijf.

Meer informatie

Het *Voedingscentrum* geeft een groot aantal brochures uit. Er zijn voor diverse diëten brochures verkrijgbaar met uitgebreide, praktische informatie. Op de webshop van het voedingscentrum kunt u deze bestellen: www.voedingscentrum.nl

Ook de *Diabetes Vereniging Nederland* heeft informatie op haar website over zwangerschapsdiabetes: www.dvn.nl.

Heeft u nog vragen?

Mocht u na het lezen van deze folder nog vragen hebben, kunt u op werkdagen contact opnemen met het secretariaat van de afdeling Diëtetiek: (0475) 382016.

Indien u vragen van medische aard heeft, dan kunt u contact opnemen met uw specialist of huisarts.

Laurentius Ziekenhuis
Mgr. Driessenstraat 6
(hoofdingang bereikbaar via de Oranjelaan)
6043 CV Roermond
www.lzr.nl

Patiëntencommunicatie Laurentius Ziekenhuis
34277210 - Diëtetiek - juli 2021