

# **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 (licht 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 etc.
  - 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](http://www.voedingscentrum.nl)) of kijk naar het voorbeeld dagschema 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.

Op de volgende pagina vindt u een voorbeeld dagmenu.

## **Voorbeeld dagmenu**

Hieronder vindt u een voorbeeld hoe u dagmenu eruit zou kunnen zien.

### *Ontbijt:*

2 sneden volkorenbrood

besmeerd met dieethalvarine of dieetmargarine

hartig beleg zoals 30+ kaas of magere vleeswaren (bijvoorbeeld kipfilet of ham)

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

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** 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 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 1,5-2 liter vocht per dag (inclusief melkproducten en koffie en thee).

## **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](http://www.voedingscentrum.nl)

De *Diabetes Vereniging Nederland* geeft ook diverse informatieve brochures uit. Deze zijn te bestellen via [www.dvn.nl](http://www.dvn.nl).

## **Heeft u nog vragen?**

Mocht u na het lezen van deze folder nog vragen hebben, kunt u op werkdagen van 08.30 tot 17.00 uur contact opnemen met het secretariaat van de afdeling Diëtetiek van het Laurentius ziekenhuis: (0475) 38 2016.

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



## Vragenlijst beoordeling folder

U heeft de folder over voedingsadviezen bij diabetes ontvangen. Voordat de folder op grote schaal wordt gedrukt en verspreid, willen we eerst de mening vragen aan een aantal mensen. Dit om te kijken of er iets verbeterd kan worden.

Wilt u, na het lezen van de folder, de onderstaande vragenlijst invullen? Bij elke vraag kunt u het juiste antwoord aankruisen en eventueel toelichten.

1. De informatie in de folder is:
  - duidelijk
  - neutraal
  - onduidelijk, want
2. De informatie in de folder is:
  - te veel, want
  - voldoende
  - te weinig, omdat
3. De folder is:
  - te lang, omdat
  - precies lang genoeg
  - te kort, omdat
4. Staan er dingen in die onduidelijk zijn?
  - nee
  - ja, namelijk
5. Staan er woorden of termen in die u niet begrijpt? Zo ja, welke?
6. Wat vindt u van de afbeeldingen of foto's:
  - verduidelijken de tekst, omdat
  - overbodig, omdat
  - anders, namelijk





7. Wat vindt u van de kافت van de folder:

- mooi
- neutraal
- niet mooi
- anders, nl.:

Evt. opmerking:

8. Heeft u nog algemene opmerkingen over de folder:

- nee
- ja, namelijk

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Wilt u zo vriendelijk zijn de ingevulde lijst op te sturen naar de afdeling Patiëntencommunicatie. Als u gebruik maakt van het antwoordnummer hoeft u geen postzegel te gebruiken.

Het adres is:                    Laurentius Ziekenhuis  
   T.a.v. Patiëntencommunicatie  
   Antwoordnummer 1059  
   6040 VB Roermond

Vriendelijk bedankt!