

# Diabetes Gravidarum



Beste zwangere,

Van je verloskundige heb je te horen gekregen dat het onderzoek naar suiker een afwijkende waarde vertoonde. Als gevolg hiervan zul je doorverwezen worden naar een diëtist(e) om met hem/haar je voedingsschema te gaan bekijken en hier de nodige aanpassingen in aan te brengen.

In deze folder willen we je informatie geven over diabetes gravidarum (zwangerschapssuikerziekte). We geven je een aantal handvatten m.b.t. de voeding waar je alvast naar kunt kijken. Daarnaast leggen we uit wat het vervolg nu is en op welke wijze we je suikers in de gaten gaan houden.

Mocht je toch nog vragen hebben, bel dan gerust je verloskundige of diëtist(e).

## Wat is diabetes gravidarum?

Tijdens de zwangerschap kan het gebeuren dat de hoeveelheid glucose (suiker) in het bloed te hoog wordt. We spreken van zwangerschapsdiabetes bij een nuchtere waarde van 6,1 mmol/l of hoger en/of een waarde na 2 uur van 7,8 mmol/l of hoger bij afname van de OGTT (orale glucose tolerantietest).

Wanneer dit het geval is, krijg je voedingsadviezen om de bloedglucosewaarden (bloedsuiker) te normaliseren (dat wil zeggen streven naar waarden voor nuchter onder 5,3 mmol/l, 2 uur na de maaltijd onder 6,7 mmol/l en voor het slapen gaan onder 7,0 mmol/l).

Diabetes gravidarum (zwangerschapsdiabetes) is meestal een tijdelijke vorm van diabetes. Diabetes gravidarum ontstaat onder invloed van de hormonen die tijdens de zwangerschap worden aangemaakt.

Bij diabetes zijn er problemen met het op peil houden van de bloedglucosewaarden. Koolhydraten worden in de darm omgezet tot glucose. Dit komt via de darmen in het bloed terecht. Het bloed brengt de glucose naar de cellen in het lichaam (bijvoorbeeld van de spieren en hersenen). Daar dient de glucose als energiebron. Om glucose vanuit het bloed de cellen van het lichaam in te laten gaan, is insuline nodig. Insuline is een hormoon en wordt in de alvleesklier (pancreas) gemaakt

Met insuline houdt het lichaam de bloedglucose in balans. Bij een normale zwangerschap maakt het lichaam extra insuline aan. Dat vangt de tijdelijk verminderde gevoeligheid voor insuline op. Bij diabetes gravidarum gebeurt dat niet of onvoldoende, waardoor de bloedglucosewaarden te hoog blijven.

De verhoogde insulinebehoefte komt dus doordat:

- het lichaam harder moet werken;
- de zwangerschapshormonen de insuline tegenwerken.

Wanneer het lichaam niet in staat is om voldoende insuline te maken, zal de hoeveelheid glucose in het bloed stijgen. De grotere hoeveelheid glucose gaat naar de baby, die hierdoor zwaarder wordt. Een zware baby kan bij de bevalling problemen geven. Na de bevalling wordt de behoefte aan insuline weer normaal. Je bloedglucose zal dan in de meeste gevallen ook weer normaal worden.

Naar schatting krijgt één op de twintig zwangere vrouwen te maken met zwangerschapsdiabetes. Wanneer je zwangerschapsdiabetes hebt gehad, heb je een kans van 50% op het ontwikkelen van diabetes type 2 op latere leeftijd en een grotere kans op zwangerschapsdiabetes bij een eventuele volgende zwangerschap. Het is dan ook belangrijk om na de zwangerschap gezond te blijven eten en op je gewicht te letten.

# Voeding bij diabetes gravidarum

## Koolhydraten

De glucose in het bloed komt voor een groot deel uit de voeding. Tijdens de vertering wordt uit koolhydraten glucose gevormd. Koolhydraten is een verzamelnaam voor:

- Zetmeel: in brood, aardappelen, rijst, couscous, peulvruchten, macaroni en andere deegwaren;
- Melksuiker (lactose): alle soorten melk(producten), ook de ongezoete soorten zoals melk, karnemelk, vla, yoghurt, kwark. Kaas is hierop een uitzondering;
- Vruchtensuiker (fructose): in fruit, vruchtensappen en vruchtenmoes, ook de ongezoete soorten;
- Suiker uit de suikerpot: in koek, gebak, ijs, snoep, drop etc.

Om er voor te zorgen dat het bloedglucose niet te hoog wordt, is het belangrijk de hoeveelheid koolhydraten goed over de dag te spreiden. Kies voor gezonde bronnen van koolhydraten met voldoende vezels en vermijd snelle koolhydraten. Houd minimaal 2 uur tussen maaltijden en tussendoortjes met koolhydraten aan. Op deze manier komt er steeds een kleine hoeveelheid glucose in het bloed en voorkom je pieken in de bloedglucosewaarden. Het is dus beter om 6 kleine in plaats van 3 grote maaltijden per dag te gebruiken.

## Suiker

Beperk het gebruik van suiker en suikerbevattende voedingsmiddelen als:

- zoet broodbeleg zoals jam, honing, hagelslag, stroop (halva- of suikervrije jam kan met mate gebruikt worden);
- limonade(siropen)/ frisdrank;
- thee of koffie met suiker;
- gebak, koek, snoep, ijs, chocolade;
- vruchtensap of vruchtenmoes;
- vruchten op siroop;
- vla en vruchtenyoghurt met suiker.

## Zoetstof

Een goede vervanging van suiker is zoetstof. Wees echter matig met zoetstoffen. Voorbeelden van zoetstoffen zijn sacharine, aspartaam, sorbitol en cyclamaat. Deze zoetstoffen komen onder andere voor in “zoetjes”, die worden gebruikt in de koffie en thee en in light frisdranken.

## Praktische tips

Je kunt variatie in je maaltijden aanbrenen door een voedingsmiddel met koolhydraten van het dagmenu te vervangen voor een ander voedingsmiddel dat ongeveer evenveel koolhydraten levert. In deze variatielijst wordt voor een aantal koolhydraat bevattende voedingsmiddelen aangegeven door welk ander voedingsmiddel (met ongeveer dezelfde hoeveelheid koolhydraten) je het kunt vervangen. Variatiemogelijkheden hierop krijg je tijdens het consult bij de diëtiste.

## Vervolgstappen

1. Van je verloskundige heb je te horen gekregen dat er sprake is van verhoogde suikerwaarden. De eerste stap is contact opnemen met een diëtiste bij jou in de buurt. Als bijlage aan deze folder is een lijst met diëtisten toegevoegd waar je contact mee kunt opnemen. Het is de bedoeling dat je binnen twee dagen contact opneemt met een diëtiste.
2. De diëtiste maakt binnen een week een afspraak met je voor een afspraak. Zij zal aan je verloskundige doorgeven wanneer deze afspraak gepland staat.
3. Tijdens het eerste bezoek aan de diëtist is het handig een eetdagboekje mee te nemen. Noteer 2-3 dagen de voeding die je gebruikt op een dag.
4. Je verloskundige vraagt via firma Bosman een priksetje aan die binnen 2 dagen per post aan huis wordt bezorgd.
5. Tijdens de afspraak met de diëtiste zullen jullie samen naar jouw voedingspatroon kijken en deze aanpassen zodat je suikerwaarden zullen dalen. Daarnaast krijg je uitleg over het priksetje waarmee je je suikerwaarden kunt bepalen. Neem dit setje gelijk mee naar de afspraak bij de diëtiste.
6. Bij bijzonderheden geeft de diëtiste een terugkoppeling aan jouw verloskundige zodat zij hier ook van op de hoogte is.
7. Na het bezoek van de diëtiste begin je met het bepalen van jouw bloedsuikers.  
De eerste week prik je 2x in die week een 4-puntscurve.  
De tweede week prik je ook 2x een 4-puntscurve.  
Elke week geef je de uitslag door aan je verloskundige via de mail.  
Daarna prik je wekelijks 1x een 4 puntscurve en mail je dit door naar je verloskundige.
8. Het advies is om 30 minuten per dag lichaamsbeweging te hebben (fietsen of wandelen), dit komt de bloedsuikerspiegel ten goede.