

## Zwangerschapsdiabetes en voeding

Uw medisch specialist heeft geadviseerd op uw voeding te letten in verband met zwangerschapsdiabetes. In deze folder vindt u informatie over zwangerschapsdiabetes en over uw voeding. Vaak zijn een paar veranderingen in de voeding al genoeg om nadelige gevolgen voor moeder en kind te voorkomen.

### Voeding

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 belangrijke rol. Koolhydraten komen veel voor in onder andere brood, pasta, rijst, aardappelen, peulvruchten, fruit, vruchtensap, melk, karnemelk, yoghurt, vla, kwark, koek, snoep, zoet broodbeleg en alle suikersoorten.

### Glucose en insuline

Koolhydraten worden in de maag en darmen afgebroken tot glucose (bloedsuiker). Vanuit de darmen wordt de glucose opgenomen in het bloed. Glucose is de energiebron van alle lichaamscellen. Om glucose in de lichaamscellen op te nemen, is het hormoon insuline nodig. Insuline zorgt ervoor dat de glucose toegang krijgt tot de cellen. Bij zwangerschapsdiabetes werkt het zwangerschapshormoon de insuline tegen. Hierdoor blijft een te groot deel van de glucose in het bloed, waardoor de bloedglucosewaarde te hoog wordt.

### Symptomen

Doordat er te veel glucose in het bloed zit, wordt er glucose via de urine uit het lichaam uitgescheiden. Andere aanwijzingen die kunnen duiden op zwangerschapsdiabetes zijn:

- Veel vruchtwater;
- De baby is groot voor de duur van de zwangerschap.

Het risico op zwangerschapsdiabetes is groter als:

- De vrouw ouder is dan 35 jaar;
- Een vorig kind bij de geboorte zwaarder was dan 8 pond;
- Diabetes voorkomt bij eerstegraads familieleden;
- De vrouw eerder een miskraam gehad heeft;
- De vrouw overgewicht heeft.

### Gevolgen

Als de moeder te veel glucose in haar bloed heeft, geeft zij dit door aan haar kind. Het kind gaat meer insuline aanmaken en neemt extra glucose op in de lichaamscellen. Daardoor groeit het kind sneller en wordt het zwaarder dan bij een normale zwangerschap. Door de grote hoeveelheid vruchtwater kan de baarmoeder overbelast raken. Daardoor kan het zijn dat de weeën eerder beginnen en de baby te vroeg geboren wordt.

### Doel van het dieet

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. En eet u wat minder koolhydraten, dan maakt uw lichaam minder insuline. Bij zwangerschapsdiabetes heeft uw lichaam hier moeite mee. Door koolhydraten regelmatig en verspreid over de dag te eten, maakt u het uw lichaam makkelijker. Hierdoor lukt het beter de koolhydraten te verwerken. Het is niet de bedoeling om de hoeveelheid koolhydraten in uw voeding te streng te beperken.

#### Almelo

Zilvermeeuw 1  
Postbus 7600  
7600 SZ Almelo

#### Hengelo

Geerdinksweg 141  
Postbus 546  
7550 AM Hengelo

 [facebook.com/ZGTinfo](https://facebook.com/ZGTinfo)

 [twitter.com/ZGT\\_info](https://twitter.com/ZGT_info)

 [linkedin.com/company/zgt](https://linkedin.com/company/zgt)

 [youtube.com/user/ZGTinfo](https://youtube.com/user/ZGTinfo)

 [zgt.nl](https://zgt.nl) - [zgt.nl/mijnzgt](https://zgt.nl/mijnzgt)

## Voedingsadviezen

De belangrijkste voedingsadviezen bij zwangerschapsdiabetes zijn:

### Vermijd snelle en vloeibare suikers

Snelle, vloeibare suikers zijn bijvoorbeeld frisdrank, limonade, vitaminewater of vruchtensappen, snoep en suiker in koffie en thee. Deze suikers worden zeer snel opgenomen in het bloed, wat leidt tot een te hoge bloedglucosewaarde. Neem ook geen light vruchtensappen. Omdat vruchtensap van fruit is gemaakt, bevat het altijd nog vruchtensuiker.

U kunt bijvoorbeeld wel nemen: water, thee/koffie zonder suiker, suikervrije ranja (bijvoorbeeld Slimpie, Burg limo light, Teisseire, Raak suikervrij), frisdrank light (zoals cola light of sinas light, Crystal Clear en Rivella).

Het Voedingscentrum adviseert om per dag maximaal 7 glazen light drank per dag te gebruiken vanwege de zoetstoffen.

Ook in snoep en koek zitten snelle suikers. Vermijd deze producten of vervang ze door bijvoorbeeld een plak ontbijtkoek.

### Zorg voor spreiding van koolhydraten

Zorg voor regelmaat in de koolhydraten en zorg voor spreiding van koolhydraten over de dag. Het is belangrijk dat u op de hoeveelheden koolhydraten let. U hoeft dus niet minder te eten, maar u kunt de maaltijden beter spreiden over de dag. Of u kunt eventueel andere producten gebruiken, bijvoorbeeld hartig in plaats van zoet beleg. In de koolhydratenlijst in deze folder vindt u van diverse producten de hoeveelheid koolhydraten.

### Let op met pizza, patat en pannenkoeken

Pizza, patat en pannenkoeken bevatten naar verhouding meer koolhydraten dan











bijvoorbeeld aardappelen, rijst en pasta. Vermijd deze producten daarom zo veel mogelijk.

### Eet en drink voldoende

Een goede voeding is tijdens de zwangerschap belangrijk, want uw baby is hiervan afhankelijk. Het is daarom niet het advies om minder te eten en drinken om de bloedglucosewaarden goed te houden. U hebt 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):

#### Aanbevolen dagelijkse hoeveelheden voor zwangere vrouwen

	gram groente	250
	porties fruit	2
	bruine of volkoren boterhammen	4-7
	opscheplepels volkoren graanproducten of kleine aardappelen	4-5
	porties vis of peulvruchten of vlees of ei*	1
	gram ongezoeten noten	25
	porties zuivel (zoals glas halfvolle melk en schaalte halfvolle yoghurt van 150 gram/ml)	2-3
	gram kaas (30+, hüttenkäse, mozzarella, verse geitenkaas)	40
	gram smeer- en bereidingsvetten (margarine of halvarine uit een kuipje, vloeibaar bakvet, plantaardige olie)	30-50
	liter water of thee	1,5-2

\*Binnen dit vak is variëren de boodschap. **Kies elke week** bijvoorbeeld:

	gram vis	100
	opscheplepels peulvruchten	2-3
	gram vlees	500-625
	eieren	2-3

## Suppletie

Tijdens de zwangerschap is het advies om extra vitamine D en foliumzuur te gebruiken. Wilt u naast de extra vitamine D (10 microgram per dag) en foliumzuur (400

microgram per dag) 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 [voedingscentrum.nl](http://voedingscentrum.nl)) omdat deze in het totale supplement zijn verwerkt.

### Vragen

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Neem dan gerust contact op met uw eigen diëtist bij u in de buurt. Zij wil uw vragen graag beantwoorden.

### Check uw dossier op MijnZGT

MijnZGT is het patiëntenportaal van ZGT. U kunt op MijnZGT via uw computer, tablet of mobiel delen van uw medisch dossier inzien, persoonlijke gegevens checken, of bijvoorbeeld vragenlijsten invullen die wij voor u hebben klaargezet. Kijk voor meer informatie op: [zgt.nl/mijnzgt](http://zgt.nl/mijnzgt).

## Koolhydratenlijst

Met de koolhydratenlijst kunt u opzoeken hoeveel koolhydraten in uw voeding/per maaltijdmoment zitten. Voor de exacte hoeveelheid koolhydraten kunt u ook op de verpakking van het product kijken.

N.B. De lijst geeft niet aan of een product gezond of ongezond is.

Voedingsmiddel	Eenheid	Koolhydraten (g)
<b>Brood- en ontbijtproducten</b>		
Beschuit	1 stuk	7
Bolletje/pistolet	1 stuk	23
Brinta	1 eetlepel (5 gr)	3
Brood (wit/bruin)	1 snee (35 gram)	16
Cornflakes	1 eetlepel (4 gr)	3
Cracottes	1 stuk (5 gram)	4
Creamcracker	1 stuk (10 gram)	7
Croissant	1 stuk	17
Cruesli	1 eetlepel(10gram)	6
Italiaanse bol	1 bol (100 gram)	48
Knäckebröd	1 stuk	6
Krentenbol	1 stuk	26
Krentenbrood	1 snee	18
Muesli	1 eetlepel (10 gram)	7
Rijstwafel	1 stuk	4
Roggebrood donker	1 snee (45 gram)	16
Roggebrood licht	1 snee (25 gram)	11
Stokbrood	1 sneetje (10 gr)	5
<b>Beleg</b>		
Alle soorten zoet beleg (bijvoorbeeld jam/honing/stroop/hagelslag/vlokken/chocoladepasta/muisjes)	1 snee (15 gram)	9
Halvajam	15 gram	5
Kaas/smeerkaas	1 plak (20 gram)	0
Salade (bijvoorbeeld kipkerrie, komkommer)	1 snee (30 gram)	2
Sandwichspread	1 snee (30 gram)	2
Vleeswaren	1 snee (15 gram)	0

<b>Aardappelen en vervangers</b>		
Aardappelen, gebakken	1 opscheplepel (50 gram)	8
Aardappelen, gekookt (ter grootte van een ei)	1 stuk (50 gram)	8
Lasagne	Per 100 gram (2 opscheplepels)	12
Pasta (gaar)	1 opscheplepel (50 gram)	10
Patat	1 opscheplepel (50 gram)	19
Patat	1 zak (150 gram)	57
Pannenkoek (naturel)	1 stuk (70 gram)	20
Peulvruchten (zoals doperwten, linzen, bonen, kapucijners)	1 opscheplepel (60 gram)	10
Pizza	1 stuk (350 gram)	84
Rijst (gaar)	1 opscheplepel (50 gram)	18
Wrap (zonder vulling)	1 stuk (60 gram)	32
<b>Fruit/groenten/moes</b>		
Aardbeien vers	1 schaalte (100 gram)	5
Abrikozen vers	1 stuk (20 gram)	2
Abrikozen gedroogd	1 stuk (3 gram)	2
Ananas vers	1 schijf (100 gram)	12
Appel	1 stuk (125 gram)	18
Appelmoes (uit blik/pot)	1 schaalte (150 gram)	22
Appelmoes zonder toegevoegd suiker (uit blik/pot) of zelfgemaakt zonder suiker	1 schaalte (200 gram)	17
Banaan vers	1 stuk klein (100 gram)	20
Bramen vers	1 schaalte (125 gram)	8
Dadels gekonfijt	1 stuk (5 gram)	4
Dadels vers	1 stuk (5 gram)	2
Druiven vers	1 trosje (125 gram)	21
Frambozen vers	1 schaalte (100 gram)	7
Fruitcocktail op siroop (uit blik/glas)	1 schaalte (150 gram)	26
Grapefruit	1 stuk (150 gram)	10
Kersen vers	1 schaalte (100 gram)	13
Kiwi	1 stuk (75 gram)	9

Mandarijn vers	1 stuk (55 gram)	5
Meloen	1 portie (125 gram)	8
Nectarine	1 stuk (90 gram)	6
Peer	1 stuk (130 gram)	16
Perzik	1 stuk (110 gram)	9
Pruim vers	1 stuk (40 gram)	4
Rauwkost/rauwe groenten	1 schaalte (70 gram)	1
Rode bessen	1 schaalte (100 gram)	5
Rozijnen	1 eetlepel (10 gram)	8
Sinaasappel	1 stuk (120 gram)	9
Tuttifrutti geweekt	1 schaalte (160 gram)	35
<b>Melkproducten</b>		
Chocolademelk/Fristi/Milk&fruit	1 beker (250 ml)	30
IJs (room/soft/sorbet)	1 bolletje (50 gram)	15
Melk/karnemelk/Optimel	1 glas (150 ml)	7
Optimel vla	1 schaalte (150 ml)	14
Pap zonder suiker	1 schaalte (150 ml)	15
Pudding	1 schaalte (150 ml)	30
Vla (diverse smaken)	1 schaalte (150 ml)	21
Vruchtenyoghurt/vruchtenkwark	1 schaalte (150 ml)	21
<b>Vlees/vis/kip/vleesvervangers</b>		
Kroket	1 stuk (65 gram)	11
Vegetarische burger	1 stuk (75-100 gram)	9
Visstick	1 stuk (25 gram)	4
Vlees/vis/kip ongepaneerd	1 portie (100 gram)	0
<b>Soep</b>		
Bouillon of heldere soep zonder vermicelli	1 kop (250 ml)	0
Cup-a-soup, diverse smaken	1 kop (175 ml)	9
Gebonden soep of heldere soep met vermicelli	1 kop (250 ml)	6

<b>Dranken</b>		
Light fridrank	1 glas (150 ml)	0
Suikervrije ranja	1 glas 150 ml)	0
Thee/koffie/water	1 glas (150 ml)	0
Vruchtensappen	1 glas (150 ml)	Af te raden vanwege snelle vloeibare suikers
<b>Diversen</b>		
Biscuitje	1 stuk (5 gram)	4
Blokjes kaas/worst	1 stuk	0
Bonbon	1 stuk (15 gram)	8
Borrelnootjes	1 handje (25 gram)	11
Chips	1 handje (25 gram)	5-16
Chocolade (puur/melk/wit)	1 stukje (5 gram)	3
Dropje/snoepje/spekje	1 stuk (5 gram)	4
Kruidkoek/ontbijtkoek	1 plak (25 gram)	17
Liga Evergreen	1 pakje (2stuks)	24
Moorkop	1 stuk (65 gram)	12
Pepsels/zoute stokjes	10 stuks (10 gram)	7
Pinda's/nootjes	1 eetlepel (20 gram)	3
Snack-a-jacks	1 stuk (10 gram)	8
Speculaas	1 stuk (10 gram)	7
Taart (kwark,slagroom,vlaai)	1 punt (100 gram)	30
Taart appel	1 punt (41 gram)	41
Waterijsje	1 stuk (50 gram)	11
Zout biscuitje (Tuc)	1 stuk (4 gram)	3