

Zwangerschapsdiabetes

Richtlijnen voor een goede bloedglucose waarde

U bent door uw behandelende gynaecoloog of verloskundige verwezen naar de diëtist in verband met uw zwangerschapsdiabetes. Bij zwangerschapsdiabetes heeft het lichaam moeite om de bloedglucose binnen de normale waarden te houden. De bloedglucose waarde loopt te hoog op. Dit heeft gevolgen voor moeder en kind. Op dit blad informeren wij u over de oorzaak van zwangerschapsdiabetes en wat u er aan kan doen.

Wat is zwangerschapsdiabetes?

De bloedglucose waarde ligt normaal gesproken tussen 3 en 7 mmol/l.

De alvleesklier maakt een hormoon aan, insuline, dat de bloedglucose waarde onder controle houdt.

Als u drie maanden zwanger bent, gaat de moederkoek (placenta) hormonen aanmaken die het hormoon insuline tegenwerken.

Normaal gesproken ontspoort de bloedglucose waarde niet omdat de alvleesklier extra insuline kan produceren.

Bij zwangerschapsdiabetes heeft de alvleesklier die reserve niet. De bloedglucose van de moeder loopt daardoor na de maaltijden te hoog op. De baby krijgt te veel glucose en wordt te zwaar, waardoor de bevalling moeilijker wordt.



Zwangerschapsdiabetes wordt op de eerste plaats behandeld met het aanpassen van de voeding, zo nodig gecombineerd met insuline. Na de geboorte verdwijnt deze vorm van diabetes meestal. Het blijft wel belangrijk om goed op uw gewicht te letten door gezond te eten veel te bewegen. Ongeveer de helft van de vrouwen krijgt namelijk later in het leven de diabetes terug.

Bloedglucose/koolhydraten

Koolhydraten zijn belangrijk. Zij leveren ons lichaam de energie die het nodig heeft om te functioneren. Heeft u zwangerschapsdiabetes dan moet u voorzichtig zijn met het eten van koolhydraten want:

- te veel gebruik van koolhydraten veroorzaakt een hoger bloedglucose waarde;
- te veel gebruik van koolhydraten ineens veroorzaken een ongezonde piek in bloedglucose waarde;
- een ongelijkmatig aanbod van koolhydraten leidt tot schommelingen in de bloedglucose waarde.

Bloedglucose is een brokje energie. Glucose is altijd in het bloed aanwezig en wordt vooral aangeleverd door koolhydraten in de voeding. Koolhydraten zitten in veel voedingsmiddelen.

Het is belangrijk dat u een goede keuze maakt tussen de gezonde en minder gezonde koolhydraten.

Gezonde koolhydraten komen vooral voor in:

- brood, aardappelen, rijst, deegwaar en peulvruchten;
- groente, fruit en vruchtensap;
- melk, karnemelk en yoghurt.

De minder gezonde koolhydraten zijn:

- suiker in frisdrank, limonadesiroop, stroop, jam, honing, koekjes, gebak, snoepgoed en natuurlijk in “de suikerpot”.

Suiker in dranken zoals koffie, thee en frisdrank is zonder meer af te raden. Zoet broodbeleg mag in beperkte mate. De verklaring hiervoor is dat te veel vlees en kaas ook niet wenselijk is. Zoetstof bevat bijna geen koolhydraten en is in de zwangerschap met mate toegestaan.

Mag u dan geen koolhydraten gebruiken?

Jawel u mag koolhydraten eten. Kies vooral voor de gezonde koolhydraten en volg onderstaande adviezen op.

- eet gezond en eet niet teveel koolhydraten;
- verdeel de koolhydraten goed over de dag; houdt dit patroon zoveel mogelijk vast.
- kies voor voedingsmiddelen met gezonde koolhydraten;
- voorkom onnodige gewichtstoename tijdens uw zwangerschap;
- let ook na de zwangerschap op goede voeding, gezond gewicht en veel beweging.

Contact

Heeft u na het lezen van dit informatie blad, neem dan gerust contact op met de afdeling diëtetiek.

Afdeling Diëtetiek 043-387 71 88 (tijdens kantooruren)

Website

- www.mumc.nl
- www.voedingscentrum.nl

Odin: 033332 / uitgave: november 2014

Bezoekadres
P. Debyelaan 25
6229 HX Maastricht

Postadres
Postbus 5800
6202 AZ Maastricht

Algemeen telefoonnummer
043-387 65 43
www.mumc.nl