# Zwangerschapsdiabetes

## Voedingsadvies

MARIA MIDDELARES

PATIËNTENINFORMATIE

## INHOUD


1 Wat is zwangerschapsdiabetes? ..... 3
2 Koolhydraten versus vetten ..... 3
3 De gemiddelde energiebehoefte en gewichtstoename ..... 4
4 Voedingsrichtlijnen ..... 6
5 Listeriose en toxoplasmose ..... 13
6 Beweging ..... 14
7 Na de zwangerschap ..... 14
Overzicht melkproducten zonder toegevoegde suikers ..... 15
Contactgegevens ..... 19


# 1 Wat is zwangerschapsdiabetes?

Tijdens een zwangerschap kan de aanmaak van zwangerschapshormonen de normale werking van de pancreas zodanig verstoren dat er een stijging van het suikergehalte in het bloed optreedt. In zo'n geval spreken we van zwangerschapsdiabetes. Dit gebeurt meestal in de tweede helft van de zwangerschap. Vaak is een dieet voldoende om de zwangerschapsdiabetes onder controle te houden, maar soms is er ook medicatie nodig.

# 2 Koolhydraten versus vetten

Koolhydraten zijn voedingsbestanddelen die de bloedsuikerspiegel doen stijgen. In de voedingsdriehoek hiernaast zijn de voedingsmiddelen die koolhydraten bevatten omcirkeld:

- **zetmeel** in graanproducten, aardappelen, rijst, deegwaren en peulvruchten
- **vruchtensuiker of fructose** in fruit
- **melksuiker of lactose** in melkproducten
- **toegevoegde suikers** in gesuikerde producten

Het is niet zo dat je voedingsmiddelen die koolhydraten bevatten niet meer mag eten in geval van zwangerschapsdiabetes. De koolhydraatbronnen in de voedingsdriehoek bevatten namelijk ook nog andere belangrijke voedingsstoffen zoals vezels, vitaminen en mineralen. Een goede koolhydraatverdeling doorheen de dag is vaak voldoende om de bloedsuikerspiegel onder controle te houden. Dit kan door drie hoofdmaaltijden en twee tot drie tussendoortjes per dag te eten. De koolhydraatbronnen die zich in de restgroep bevinden (koek, snoep, chocolade, chips ...) moeten wel zoveel mogelijk gemeden worden.

Andere voedingsmiddelen zoals groenten, vetstof, kaas, vlees, vis en eieren bevatten nauwelijks tot geen koolhydraten. Zowel magere als vetrijke varianten van deze voedingsmiddelen hebben geen invloed op de bloedsuikerspiegel.

## 3 De gemiddelde energiebehoefte en gewichtstoename tijdens een zwangerschap

De energiebehoefte bij een zwangere vrouw varieert van 1800 tot 2500 kcal/dag en is afhankelijk van haar BMI en mate van activiteit. De hoeveelheid extra energie die een vrouw nodig heeft, varieert ook naargelang de zwangerschapsperiode waarin ze zich bevindt. Volgende tabel geeft een indicatie hoeveel extra kcal nodig kan zijn:

| Periode zwangerschap | Extra energie |
|---|---|
| Trimester 1 | Geen – 70 kcal/dag |
| Trimester 2 | 260 – 340 kcal/dag |
| Trimester 3 | 452 – 500 kcal/dag |

De aanvaardbare gewichtstoename tijdens een zwangerschap is afhankelijk van de BMI voor de zwangerschap:

- Bij een BMI < 18,5 (ondergewicht) is een gewichtstoename van 12,5 tot 18 kg aanvaardbaar.
- Bij een BMI tussen 18,5 en 24,9 (normaal) is een gewichtstoename van 11 tot 16 kg aanvaardbaar.
- Bij een BMI tussen 25 en 29,9 (overgewicht) is een gewichtstoename van 7 tot 11 kg aanvaardbaar.
- Bij een BMI > 30 (obesitas) is een gewichtstoename van max. 5 kg aanvaardbaar.

| BMI voor de zwangerschap | Gewichtstoename |
|---|---|
| Ondergewicht: < 18.5 | 12.5 – 18 kg |
| Normaal: 18.5 – 24.9 | 11.5 – 16 kg |
| Overgewicht: 25 – 29.9 | 7 - 11.5 kg |
| Obees: > 30 | Max. 5 kg |

# 4 Voedingsrichtlijnen

De richtlijnen hieronder houden rekening met het beperken van de suikers in de voeding met als doel hoge pieken in je bloedsuikerspiegel zoveel mogelijk te vermijden.

## VERMIJD GESUIKERDE DRANKEN

Voeg geen suiker toe aan koffie en thee. Ook het toevoegen van honing of siropen aan dranken geeft een snel stijgend effect op de bloedsuikerspiegel en kan je beter vermijden. Vermijd frisdranken, alle soorten fruitsap (ook vers geperst), chocomelk, gesuikerde karnemelk, gesuikerde yoghurtdrink, gesuikerde sojadrink ...

- Kies voor halfvolle of volle melk, ongesuikerde karnemelk en ongezoete sojadrink.
- Chocolademelk kan je zelf bereiden met pure cacaopoeder en zoetstof of met Cankao van het merk Canderel.
- Light en zero frisdrank zijn toegestaan tot één blikje per dag.

## BEPERK HET GEBRUIK VAN KOEK, SNOEP EN GEBAK

Vermijd het eten van snoep, zuurtjes, karamellen, fruitgommetjes ...
Kies voor maximum één keer per dag een koekje of klein stuk chocolade.

- Je hoeft geen speciale koekjes zonder suiker te kopen. Zij zullen nog steeds invloed hebben op je bloedsuikerspiegel door de bloem (= zetmeel) die ze bevatten. De portie die je inneemt, is veel belangrijker. Kies dus voor een gewone droge koek maar beperk zeker de portie tot maximum 20 g.
- Voorbeelden van droge koeken waaruit kan gekozen worden: 2 Maria-koekjes, 2 Petit Beurre-koekjes, 3 Boudoirs, 1 snede peperkoek zonder parelsuiker, 1 Prince-koek, 1 Madeleine-koek, 1 digestive koek, (bv. Lotus), 2 kleine speculoosjes ...
- Koeken kunnen ook per twee of drie stuks verpakt zijn. Wanneer je het hele pakje opeet, zal je bloedsuikerspiegel teveel stijgen. Probeer dus de discipline te hebben om er slechts één koek uit te kiezen: 1 Betterfood-koek, 1 Vitabis-koek, 1 Grany biscuit-koek, 1 Sultana-koek ...
- Een koekje kan je vervangen door een klein stukje bruine of zwarte chocolade (25 g), vb. 2 mignonettes van Côte d'Or.
- Je kunt ook kiezen voor chocolade zonder suiker, deze zal weinig invloed hebben op je bloedsuikerspiegel, vb. chocolade met tagatesse (Damhert).
- Vermijd het eten van taart en gebak zoveel als mogelijk.

## GEBRUIK ALTERNATIEVEN VOOR ZOET BELEG OP DE BOTERHAM

Zoet beleg zoals honing, stroop, choco en confituur zal de bloedsuikerspiegel snel doen stijgen en is af te raden.

- In de supermarkt kan je confituur en choco met minder toegevoegde suikers of zelfs zonder toegevoegde suikers terugvinden:
  - Choco: Balade
  - Confituur: Effi, Enjoy Materne, Tutti frutti (Delhaize), Tamara light (Aldi), Boni light (Colruyt), Stylesse (Carrefour), Damhert confituur Puur fruit
- Notenpasta zoals pindakaas, amandelpasta of 100 % notenpasta (notenmengeling) bevatten weinig koolhydraten en hebben dus geen invloed op je suikerspiegel. Let wel: deze bevatten veel (goede) vetten en brengen dus wel meer energie aan.
- Speculoos en peperkoek zullen steeds invloed hebben op de bloedsuikerspiegel, ook de soorten op de markt waarop 'minder suiker / zonder suiker' vermeld staat. Houd de portie dus klein, max. 1 snede peperkoek zonder parelsuiker of 2 kleine speculoosjes per broodmaaltijd. De voorkeur gaat uit naar de snede peperkoek, vermits deze meer vezels bevat.
- Tip: smeer steeds een portie vetstof (margarine) op de boterham (behalve als je een notenpasta eet als beleg). De suikers van het zoet beleg zullen dan trager worden opgenomen in het bloed.

## GEBRUIK ALTERNATIEVEN VOOR GESUIKERDE MELKPRODUCTEN

Melkproducten (yoghurt, platte kaas, melk, karnemelk) bevatten eiwitten, vitaminen en mineralen zoals calcium en zijn een belangrijk onderdeel van een gezonde voeding. Er worden vaak heel wat suikers toegevoegd aan yoghurt, pudding en andere melkdesserts. Achteraan deze brochure (p.15) vind je een lijst met mogelijke voorbeelden.



## FRUIT

Fruit bevat van nature suikers (fructose) maar is onmisbaar voor je gezondheid door de vele vitaminen en vezels die ze aanbrengen. Het zijn deze vezels die ervoor zorgen dat de suikers trager opgenomen worden in het bloed. Het is aan te raden twee porties fruit te eten, gespreid over de dag. Geen enkele fruitsoort is verboden. Echter voor fruitsoorten die meer suikers bevatten (zoals banaan, druiven, ...) is de portiegrootte kleiner.

Eén portie fruit komt overeen met:

- 200 tot 250 g aardbeien (= ½ bakje), bosbessen, braambessen, zwarte bessen, frambozen, rode bessen, watermeloen, Galia meloen
- 170g pompelmoes (1 stuk)
- 125 tot 150 g appel (1 middelgrote), 1 grote kiwi, peer (1 kleine), sinaasappel (1 stuk), cavaillon, mandarijn (2 kleine stuks), nectarine (1 stuk), perzik (1 stuk), abrikozen (3 stuks), passievrucht (4 stuks), pruim (2 stuks)
- 100 g ananas (2 tot 3 schijven), blauwe en witte druiven (10 stuks), kersen (15 stuks), lychees (8 stuks), mango (een halve), verse vijg
- 70 g banaan (= een halve)
- Als je kiest voor fruit in blik of bokaal, vermijd dan best deze soorten op siroop. Kies voor fruit op eigen sap of fruit op light siroop en drink het sap zeker niet uit.

## BROOD

Brood bevat eveneens koolhydraten (voornamelijk zetmeel) die een invloed hebben op je suikerspiegel. Toch bevat dit ook vezels en andere vitaminen en mineralen, waardoor brood onmisbaar is in je eetpatroon.

- Houd het aantal sneden brood bij voorkeur gelijk bij elke broodmaaltijd, dit zal minder schommelingen in je bloedsuikerspiegel teweeg brengen.
- De voorkeur gaat uit naar volkoren broodsoorten. Deze zullen de bloedsuikerspiegel minder doen pieken dan wit brood.
- Als je in het weekend een pistolet wil eten, weet dan dat 1 pistolet eenzelfde hoeveelheid koolhydraten bevat als 2 sneden brood. Probeer boterkoeken (croissants, chocoladekoeken, rozijnenkoek) te beperken tot één stuk en eet hierbij een snede bruin brood met hartig beleg.

## AARDAPPELEN, PASTA EN RIJST

Gekookte aardappelen hebben de voorkeur omdat deze het meeste vezels bevatten en een tragere stijging van je bloedsuikerspiegel zullen veroorzaken. Bij frietjes, pasta (vb. spaghetti) en rijst is er vaak de neiging om een grotere portie te nemen, met als gevolg ook een hogere stijging van uw bloedsuikerspiegel. Een portie pasta en rijst brengen ook nog eens dubbel zoveel koolhydraten aan dan eenzelfde hoeveelheid aardappelen.



Het is voordelig als je kiest voor volkoren pasta of bruine/zilvervliesrijst. Deze bevatten meer vezels. Als je je ongeveer aan volgende portiegroottes houdt, zal de invloed op je bloedsuikerspiegel ongeveer altijd hetzelfde zijn. Zij bevatten namelijk allemaal ongeveer eenzelfde hoeveelheid koolhydraten.

- ..... g gekookte aardappelen
- ..... g puree
- ..... g ongekookte pasta/rijst → ..... g gekookte pasta/rijst
- ..... g frieten

## KOOLHYDRAATARME TUSSENDOORTJES

Volgende voedingsmiddelen kan je extra eten tussendoor zonder dat ze je suikerspiegel doen stijgen:

- (Goed gewassen) groenten: sla, komkommer, tomaat, radijsjes, wortel ... met dressing, vinaigrette indien gewenst.
- Verse groentesoep (zonder vermicelli, aardappel, croutons)
- Avocado (eventueel met vinaigrette)
- Blokjes kaas, vlees (opletten bij overgewicht)
- Ongezouten noten (zonder krokant korstje errond)
- Olijven

## ZOETSTOFFEN EN LIGHTPRODUCTEN

Lightproducten waarbij het niet gaat om de vervanging van suiker door zoetstoffen kunnen zonder problemen gebruikt worden tijdens de zwangerschap. Voorbeelden zijn light kazen, light room... Dit zijn voedingsmiddelen waarin het vetgehalte verlaagd is en daarom de naam 'light' kregen. Indien je niet gewoon was deze producten te gebruiken voor de zwangerschap, hoef je dit nu niet aan te passen. Let er wel op dat bij gelijktijdige inname van vet- en suikerrijke voeding de glycemiepiek langer en hoger zal zijn.

## CAFEÏNE

Cafeïne wordt door de placenta doorgelaten en kan op die manier nadelige effecten hebben op de foetus. Een te ruime cafeïne-inname (meer dan vier tassen koffie per dag), geeft een verhoogde kans op een lager geboortegewicht van de foetus. Tracht de inname van cafeïnehoudende dranken te beperken tot twee tassen per dag. Bronnen van cafeïne zijn: koffie, thee, cacao, cola (light/ zero), energiedrank.

# 5 Listeriose en toxoplasmose

**LISTERIOSE** is een infectieziekte die wordt veroorzaakt door de bacterie *listeria monocytogenes*. Het kan leiden tot een miskraam, een vroegtijdige geboorte of de dood van de foetus.

Aandachtspunten in de voeding:

- Rauwe groenten en verse kruiden moeten altijd goed gewassen worden
- Rauw vlees wordt afgeraden
- Vis en schaaldieren: rauwe of koudgerookte vissoorten zoals gerookte zalm, haring en schaaldieren zoals oesters hebben een risico op listeria
- Gebruik geen rauwe melk
- Bij voorverpakte kaas staat op het etiket vrijwel altijd of deze is gemaakt van rauwe melk ('*au lait cru*') of gepasteuriseerde melk. Zachte kazen van rauwe melk ('*au lait cru*') zijn te mijden. Kazen gemaakt van gepasteuriseerde melk zijn toegelaten. Kijk dus zeker altijd naar de verpakking!

**TOXOPLASMOSE** is eveneens een infectieziekte. Zij wordt veroorzaakt door een parasiet, nl. *toxoplasma gondii*. Mogelijke gevolgen zijn miskraam en ernstige afwijkingen van het kind. Ben je reeds voor de zwangerschap in contact gekomen met toxoplasmose, dan ben je voortaan immuun.

Indien er nog geen immuniteit is gelden er enkele aandachtspunten in de voeding:

- Eet geen rauw of halfdoorbakken vlees
- Rauwe groenten en verse kruiden moeten altijd goed gewassen worden
- Let erop dat voedsel goed verhit is.

## 6 Beweging

Het is aanbevolen om, binnen het uur na elke hoofdmaaltijd, gedurende 15 minuten te bewegen (bv. wandelen, fietsen, zwemmen). Beweging zorgt ervoor dat de koolhydraten uit het bloed beter worden opgenomen in de cellen en dat dus hoge pieken in de suikerspiegel voorkomen worden.

## 7 Na de zwangerschap

Vrouwen met zwangerschapsdiabetes hebben na de bevalling een groter risico om diabetes te krijgen. We raden daarom aan om na de zwangerschap een gezond eetpatroon aan te houden en voldoende te blijven bewegen om het risico op diabetes type 2 op lange termijn te verkleinen. Laat drie tot zes maanden na de bevalling nog een OGTT/suikerbelastingstest uitvoeren en laat je ook jaarlijks bij de huisarts controleren op een eventuele evolutie naar diabetes type 2.

We raden je sterk aan je in te schrijven voor 'Project Zoet Zwanger' (www.zoetzwanger.diabetes.be ). Dit project gaat uit van de Diabetes-liga en zet in op preventie en vroegtijdige opsporing van diabetes. Na inschrijving zal je drie maanden na de bevalling een herinnering krijgen om een nuchtere bloedglucosetest te laten uitvoeren, daarna jaarlijks. De huisarts wordt hier ook van op de hoogte gebracht en volgt dit mee verder op. Tot twee jaar na de bevalling ontvang je zes nieuwsbrieven.

# OVERZICHT MELKPRODUCTEN ZONDER TOEGEVOEGDE SUIKERS

## Algemene richtlijnen

- 'Mager' of '0% vetgehalte' betekent niet automatisch 'zonder toegevoegde suikers'. Kijk daarom altijd naar de voedingswaardetabel op de verpakking.
- Kies voor yoghurt met maximum 7 g koolhydraten per 100 g.
- Beperk de portie tot 150 g.
- Bij overgewicht kiest men beter voor de magere, ongesuikerde yoghurts i.p.v. de volle ongesuikerde yoghurts.

## Voorbeelden

Op de volgende pagina's vind je enkele voorbeelden die binnen deze richtlijnen vallen.

## FRUITYOGHURT

- Vitalinea (Delhaize, Colruyt, Carrefour)
- Milsani 0% VG zonder toegevoegde suikers (Aldi)
- Griekse stijl yoghurt Optimel - koffie / vanille / framboos / … (Albert Heijn)
- Light & Free Danone (Colruyt, Delhaize, Carrefour)
- Boni fruityoghurt 0% VG met zoetstoffen (Colruyt)

## MAGERE NATUURYOGHURT

- Milsani natuuryoghurt (Aldi)
- Milbona roeryoghurt (Lidl)
- Inex mager ongesuikerd

## MAGERE VERSE KAAS

- Boni verse kaas 0%VG met zoetstoffen (Colruyt)

## GRIEKSE MAGERE/HALFVOLLE YOGHURT

- Griekse stijl natuuryoghurt Optimel (Albert Heijn)
- Boni Griekse yoghurt mager (Colruyt)

## MAGERE SKYR YOGHURT (eiwitrijk)

- Skyr natuur / fruitsmaak met zoetstof (Lidl)
- Skyr Light & Free Danone
- Skyr Carrefour

## VOLLE YOGHURT / GRIEKSE YOGHURT / VERSE KAAS
### (wordt niet aangeraden bij overgewicht)

- Yoghurt op Griekse wijze Nestlé Yaos (Colruyt, Delhaize, Carrefour)
- Oikos (Colruyt, Delhaize, Carrefour)
- Pur Natur

## ALPRO SOYA

- Nature met amandelen / Nature met kokosnoot
- Nature 'No Sugars' / Nature
- Alpro soya more fruit 'no added sugars'

# Contact gegevens

Heb je nog bezorgdheden of nood aan ondersteuning, aarzel dan niet om ons te contacteren.

- **Diëtisten van het diabetesteam**
  Tel.: 09 246 13 46
  diabetes.dietisten@azmmsj.be

- **Secretariaat endocrinologie / diabetesteam (8 - 18 uur)**
  Tel.: 09 246 89 00
  secretariaat.endocrinologie@azmmsj.be

Neem ook een kijkje op onze website voor meer info over zwangerschapsdiabetes en het diabetesteam.

Scan me

Deze brochure is gedrukt op maxioffset.
Papier afkomstig uit bossen die duurzaam worden beheerd.

## VOLG ONS OOK OP:

MARIA MIDDELARES GezondheidsZorg met een Ziel

Buitenring Sint-Denijs 30 | 9000 Gent | 09 246 46 46 | www.mariamiddelares.be | info@azmmsj.be

AZ Maria Middelares heeft deze informatiebrochure met de grootste zorg opgemaakt. Deze brochure is indicatief en vervangt de raadpleging bij je arts niet.
Mocht deze brochure vergissingen of onvolledigheden bevatten, dan zijn AZ Maria Middelares, zijn medewerkers en zijn artsen hiervoor niet aansprakelijk.

SAP 22632 - februari 2022