

# Voeding bij zwangerschapsdiabetes en als je een verhoogde kans op zwangerschapsdiabetes hebt

Heb jij een verhoogde kans om zwangerschapsdiabetes te krijgen? Of heb je zwangerschapsdiabetes? Dan is het extra belangrijk om op je voeding te letten. Met het juiste eetpatroon verlaag je de kans op het krijgen van zwangerschapsdiabetes en kan vaak de bloedsuikerwaarde verbeteren.

## Koolhydraten in voeding

In onze voeding zitten suikers die ons lichaam omzet in energie om te gebruiken voor bewegen, denken, etc. Deze suikers worden koolhydraten genoemd. Er zijn verschillende soorten koolhydraten.

Soort koolhydraat	Voedingsmiddel
Zetmeel	Brood, ontbijtgranen, crackers, beschuit, aardappelen, rijst, pasta, bami, deegwaren, peulvruchten, etc.
Vruchtensuiker (fructose)	Fruit, vruchtensap, vruchtenmoes, jam, appelstroop.
Melksuiker (lactose)	Melk, karnemelk, yoghurt en kwark.
Suiker (sacharose)	Koek, snoep, gebak, zoete dranken, suiker, stroop en honing.

Elke soort koolhydraat uit je voeding wordt door het lichaam opgenomen en komt als glucose in je bloed. De suikerwaarde in je bloed stijgt hierdoor. De snelheid waarmee dit gebeurd is per koolhydraat verschillend. Zo spreken we over snelle koolhydraten en koolhydraten die er langer over doen om te worden opgenomen.

## Het belang van een volwaardige voeding

Bij zwangerschapsdiabetes moet je letten op de hoeveelheid koolhydraten die je binnenkrijgt. Maar het is niet de bedoeling om het aantal koolhydraten tot een minimum te beperken. Het is namelijk heel belangrijk dat jij en je baby voldoende voedingsstoffen

binnenkrijgen. Zorg dus voor een volwaardige voeding met de juiste hoeveelheden voedingsstoffen. Onderstaande adviezen kunnen je hierbij helpen.

## Je eetpatroon aanpassen, hoe doe je dat?

Bij (een verhoogde kans op) zwangerschapsdiabetes is dit het advies:

1. Verdeel je voeding in gelijke delen over de dag
2. Gebruik geen voeding met snelle koolhydraten en snoep niet
3. Vervang voedingsmiddelen met veel koolhydraten door vergelijkbare producten met minder koolhydraten

### 1. Verdeel je voeding in gelijke delen over de dag

Probeer de koolhydraten goed over de 3 hoofdmaaltijden te verdelen. Je kunt daarnaast nog op 4 andere momenten iets eten. Maak de 3 hoofdmaaltijden ongeveer even groot. En probeer tijdens de momenten tussendoor producten te nemen die minder koolhydraten bevatten (zie verderop in deze folder).

Neem bijvoorbeeld als ontbijt en bij de lunch 2 sneetjes volkorenbrood en tussendoor een boterham met hartig beleg. Of kies als tussendoortje voor een vezelrijke cracker, een bakje yoghurt met fruit, een eitje, wat groenten met dip of bijvoorbeeld een paar stukjes kaas.

### 2. Gebruik zo weinig mogelijk snelle koolhydraten en snoep

Producten met snelle koolhydraten zorgen voor een hoge piek van glucose in je bloed. Je lichaam moet hierdoor extra hard werken om deze piek weer naar beneden te krijgen.

Om dit te voorkomen kun je de producten hieronder beter niet gebruiken. Gebruik geen:

- > frisdrank
- > vruchtensap
- > limonade
- > tafelsuiker
- > snoep en chocolade
- > gebak, taart, cake
- > chips
- > ijs

En hoe aantrekkelijk het ook is: **snoep niet!**

### 3. Vervang voedingsmiddelen met veel koolhydraten door vergelijkbare producten met minder koolhydraten

#### *Deegwaren, pasta en rijst*

Probeer zo veel mogelijk volkorenproducten te gebruiken zoals volkorenbrood, volkorenpasta en zilvervliesrijst. Hier zitten minder koolhydraten in dan in wit/tarwe brood, normale pasta en witte rijst. Ook worden de koolhydraten minder snel opgenomen, waardoor de glucose in het bloed minder snel stijgt.

Om af te wisselen kun je 1 snee volkorenbrood vervangen door:

- > 2 beschuiten/knäckebröd
- > een ½ pistolet
- > 3 sneetjes (bruin) stokbrood
- > 1 snee roggebrood
- > 1 snee mueslibrood
- > 2 eetlepels muesli/Brinta

#### *Aardappelen*

In aardappelen zitten van nature veel vezels. Het is een gezonde bron van koolhydraten die je zeker kunt gebruiken in een warme maaltijd. Maar ook aardappelen zorgen voor stijging van je bloedsuikerwaarde. Houd daarom de grootte van de portie in de gaten. Neem maximaal 4 kleine aardappelen.



Om af te wisselen kun je 4 kleine aardappels (200 gram) vervangen door:

- 2 opscheplepels (100 gram) zilvervliesrijst, couscous, bulgur of gierst. Dit is 50 gram rauw.
- 2,5 opscheplepels (125 gram) volkorenmacaroni, spaghetti, mie, etc. Dit is 65 gram rauw.
- 4 opscheplepels (200 gram) gare bonen, kapucijners etc.
- 1 tortilla.
- 2 sneetjes volkorenbrood.

### *Groenten*

In groenten zitten meestal weinig koolhydraten. Probeer minimaal 250 gram groenten per dag te eten. Meer groeten eten mag altijd (met uitzondering van peulvruchten en aardappelen).

Hierbij geldt:

- 1 opscheplepel gekookte groente is 50 gram
- 1 schaaltje rauwe bladgroente is 35 gram
- 1 schaaltje rauwe vaste groente is 70 gram

### *Fruit*

Probeer fruitsoorten te nemen waar weinig koolhydraten inzitten zoals in rood fruit (aardbeien, bessen, frambozen, bramen, etc.). Probeer minder koolhydraatrijke fruitsoorten te nemen zoals, druiven, banaan, en mango.

Neem geen 2 porties fruit tegelijk, maar verdeel die over je dag. Een portie kan bestaan uit:

- 1 groot stuk fruit zoals een appel, peer of banaan
- 2 stuks kleiner fruit zoals pruimen, mandarijntjes of perziken
- Een schaaltje rood fruit zoals aardbeien, bessen of frambozen

### *Zuivel*

Zuivelproducten zijn onder andere melk, karnemelk, chocolademelk, (drink)yoghurt, vla, kwark, etc. Kies voor melkproducten waar geen suiker aan toegevoegd is.

### *Dranken*

Neem water, thee (of koffie) zonder suiker, melk, light/zero frisdrank of een groentesap. Probeer per dag minimaal 1,5 – 2 liter vocht te drinken. Een glas of een beker is ongeveer 150-200 ml, dus om genoeg vocht binnen te krijgen, neem je ongeveer 10 glazen/bekers per dag.

## **Wat kan je zelf nog meer doen?**

### **Bewegen**

Bewegen helpt om de bloedglucose onder controle te krijgen. Door te bewegen wordt glucose uit het bloed opgenomen in de spieren. Daar wordt het als energie gebruikt. Ook kan door te bewegen de insulinegevoeligheid verbeteren. Als gevolg hiervan daalt de bloedglucose. Probeer ten minste per dag ongeveer 30 minuten te bewegen. Denk hierbij aan rustig wandelen, fietsen, yoga of zwemmen. Bewegen tijdens de zwangerschap is veilig, maar luister wel goed naar je lichaam.

### **Persoonlijk voedingsadvies**

Bij (een verhoogd risico op) zwangerschapsdiabetes is het goed om te letten op hoeveel koolhydraten je binnenkrijgt. Met de adviezen in deze folder kun je zelf al de eerste stappen nemen om je eetpatroon aan te passen. Daarnaast is het erg belangrijk dat je in de zwangerschap ook voldoende voedingsstoffen binnenkrijgt. De tips in deze folder zijn heel algemeen, maar gelden soms niet voor iedereen. Het juiste voedingspatroon is heel persoonlijk en hangt ook af van hoe je gewicht verloopt en hoe compleet de rest van je voeding is. Maak daarom gerust een afspraak bij 1 van de samenwerkende diëtisten van Rndom Zwanger (zie hieronder). Zij zijn de specialist die jou kunnen helpen met een persoonlijk voedingsadvies.



## Diëtisten van Rondon Zwanger

- Ben jij onder zorg bij een verloskundigenpraktijken uit de regio **Haarlem, Zandvoort, IJmuiden of Heemstede**? Neem voor een afspraak contact op met:

### Diëtistenpraktijk Jennifer Rezek

06 26 63 56 42  
jennifer@dietistinhaarlem.nl  
www.dietistinhaarlem.nl



- Ben jij onder zorg bij **PUUR Geboortecentrum**? Neem voor een afspraak contact op met:

### Diëtistenpraktijk VDB

Janine van den Biezenbos  
06 144 575 74  
janine@dietistvdb.nl  
www.dietistvdb.nl



Diëtistenpraktijk VDB

- Ben jij onder zorg bij **verloskundigenpraktijk Haarlemmermeer & Bollenstreek**? Neem voor een afspraak contact op met:

### Voedingsadviesbureau De Winter

Marit Spijker  
023 557 33 44  
receptie@dewinter.nl  
www.dewinter.nl



VOEDINGSADVIESBUREAU

De Winter

- Ben jij tijdens de zwangerschap onder zorg van de **gynaecoloog van het Spaarne Gasthuis**? Neem voor een afspraak contact op met: de diëtist van het ziekenhuis. Vraag je gynaecoloog voor een verwijzing.

## Kosten en vergoeding

De basisverzekering vergoedt 3 uur dieetadvies per kalenderjaar. Dit betekent dat je 4 tot 6 afspraken bij een diëtist vergoedt krijgt. Voor zorg die wordt vergoed uit de basisverzekering betaal je wel het eigen risico. De kosten voor de afspraken die door de zorgverzekeraars worden vergoed liggen tussen de 60 en 70 euro per uur. Per zorgverzekeraar kunnen deze kosten verschillen. Als je de 3 uur volledig gebruikt, komt dit dus neer op ongeveer 180-210 euro. Je moet dit bedrag zelf betalen als je je eigen risico nog niet helemaal hebt opgemaakt.