

---

## Regionaal Protocol Diabetes Gravidarum

---

### Voedingsadvies bij zwangerschapsdiabetes

Korte keten koolhydraten (suikers) komen in verschillende voedingsmiddelen voor:

- Als vruchtensuiker in fruit en vruchtensappen
- Als melksuiker in melk en melkproducten
- Als gewone suiker in snoep, frisdrank, gebak, koek, honing en suiker uit de suikerpot.

Het is niet de bedoeling dat u al deze producten weg gaat laten uit uw voeding. Voor een goede groei van uw kind is het namelijk erg belangrijk dat u de volgende basisvoeding minimaal binnenkrijgt:

- Brood: 6-7 sneetjes (210-245 gram)
- Aardappelen, rijst, pasta of peulvruchten: 4-5 stuks of 4-5 opschelepels (200-250 gram)
- Groente: 4 opschelepels (200 gram)
- Fruit: 2 stuks (200 gram)
- Zuivel: 450 ml melkproducten en 30 gram (1½ plak) kaas
- Vlees(waren), vis, ei en vleesvervangers: 100-125 gram (gaar gewicht)
- Halvarine, margarine, bak- en braadproducten: 30-35 gram (5 gram per sneetje brood)
- Dranken: 1,5-2 liter (inclusief melk)

Korte keten koolhydraten, vooral in vloeibare vorm, laten de bloedsuiker snel stijgen.

Daarom is het goed om bij risico op verhoogde bloedsuikers tijdens de zwangerschap, op het volgende te letten:

- Gebruik geen suiker in koffie of thee. U kunt suiker eventueel vervangen door zoetstof. Zoetstoffen zijn ook tijdens de zwangerschap niet schadelijk. Voor alle zoetstoffen geldt dat u er niet meer van binnen mag krijgen dan de Aanvaardbare Dagelijkse Inname (ADI). Meer informatie op de website van het Voedingscentrum (zie onder).
- Gebruik niet meer dan 2 porties fruit of 2 glazen vruchtensap of 2 glazen (light) multivitaminesap per dag.
- Gebruik géén gewone frisdrank, limonadesiroop, vruchtenlimonade en dergelijke. Light frisdrank (zoals sinas-light, casis-light) is wel toegestaan.

- Gebruik zo min mogelijk snoep, koek, chips, gebak etc. U kunt in plaats hiervan bijvoorbeeld wel een plak ontbijtkoek, een biscuitje, een cracker of een boterham bij de koffie/thee gebruiken.
- Gebruik zo min mogelijk zoet beleg op brood. Als u toch zoet beleg wilt gebruiken doe dit dan dun en op maximaal 1 snee brood per maaltijd.
- Gebruik voldoende melkproducten maar zo min mogelijk met toegevoegde suiker zoals vla, vruchtenyoghurt, vruchtenkwark en chocolademelk. Ongezoete melkproducten (gewone melk, yoghurt, kwark) en melkproducten gezoet met kunstmatige zoetstoffen zijn wel toegestaan.
- U kunt grote schommelingen in uw bloedglucosewaarden voorkomen door de koolhydraten in uw voeding regelmatig te verdelen over de dag. Koolhydraten zitten in brood, fruit, zuivel, aardappelen, pasta, rijst en peulvruchten. U kunt dit bereiken door 3 hoofdmaaltijden en 3 tussendoortjes per dag te gebruiken.
- Het gebruik van zogenaamde diabetes producten zoals suikervrije chocolade, gebak en drop is niet nodig.
- Specifiek **volkorenproducten** adviseren zoals volkorenbrood, roggebrood en (ongezoete)muesli ipv 'brood'. Daarnaast ook zilvervliesrijst en volkorenpasta. à Volkorenproducten zijn meer volwaardig, bevatten belangrijke stoffen (vezels en B-vitamines) die in mindere mate voorkomen in geraffineerde witmeelproducten zoals wit- en tarwebrood. Vezels zorgen voor een langzamere opname van de koolhydraten en minder bloedsuikerschommelingen i.t.t. de geraffineerde producten.
- >200 gram **groenten**, dit kun je behalen door groenten/rauwkost ook tussen de maaltijden te gebruiken en bij de lunch. Beleg bijvoorbeeld de boterham met kaas en met plakjes komkommer of tomaat. Probeer méér groenten dan aardappels/pasta/rijst op te scheppen
- Aanvullende gezonde tussendoortjes: rijstwafel met mager beleg, handje ongezoeten noten/studentenhaver, vers fruit, schaalje yoghurt/kwark met ev. fruit

## Meer informatie

Meer informatie over voeding bij zwangerschap in het algemeen kunt u vinden op: [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl). Heeft u vragen over de inhoud van deze folder dan kunt u deze stellen aan uw eigen verloskundige of gynaecoloog.