

Zwangerschapsdiabetes

Zwangerschapsdiabetes (of diabetes gravidarum) ontstaat vaak tussen de 24e en 28e week van de zwangerschap. Dat komt doordat de behoefte aan insuline stijgt tijdens de zwangerschap. Meestal heb je hierbij geen klachten. Toch is het belangrijk dat de bloedsuikerspiegel zo normaal mogelijk blijft. Dit voorkomt complicaties (bijvoorbeeld dat de baby te hard gaat groeien).

Je hebt een grotere kans op het krijgen van zwangerschapsdiabetes:

- Als er in de familie diabetes voorkomt;
- als eerdere kinderen een hoog geboortegewicht hadden;
- als er eerder sprake is geweest van zwangerschapsdiabetes;
- als je overgewicht hebt;
- bij een bepaalde etniciteit.

Na de zwangerschap neemt de behoefte van insuline weer af, de diabetes zal dan weer verdwijnen. Wel bestaat er een kans dat je later alsnog diabetes type 2 krijgt. Het is daarom belangrijk om 6 weken na de bevalling en vervolgens jaarlijks een controle in te plannen bij de huisarts tot 5 jaar na de bevalling.

Behandeling van zwangerschapsdiabetes:

De behandeling van zwangerschapsdiabetes bestaat uit verschillende onderdelen:

- Glucose dagcurves bijhouden om de bloedsuikerspiegel in de gaten te houden;
- Voedings- en leefstijlaanpassingen (met behulp van een diëtist);
- Elke 4 weken een groeiecho om de groei van de baby in de gaten te houden.

Lukt het niet om de bloedsuikerspiegel onder controle te krijgen met voeding en leefstijlaanpassingen zal je het advies krijgen om de behandeling via het ziekenhuis voort te zetten. Een vervolgstap kan zijn dat de diabetes behandeld moet worden met insuline.

Filmpjes met meer uitleg over zwangerschapsdiabetes en de behandeling ervan:

www.corienmaljaars.nl/videoserie-zwangerschapsdiabetes;

Glucosedagcurves

De bloedsuikerspiegel wisselt op de dag: na de maaltijd gaat de bloedglucose omhoog, daarna daalt deze weer langzaam tot een normaalwaarde. Bij zwangerschapsdiabetes is het belangrijk om de glucosewaarde in de gaten te houden door dagcurves te prikken. Je zal een bloedsuikerapparaat krijgen van de verloskundige. Stripjes voor de glucosemeter kan je zelf bestellen via Mediq (je krijgt automatisch een mailom een account aan te maken zodra er een glucosemeter is aangevraagd op jouw naam). Houdt er rekening mee dat hulpmiddelen zoals een glucoseapparaat altijd vergoed worden vanuit het eigen risico van de zorgverzekering.

Je start met dagelijks bloedsuikers prikken (een zogenaamde 4 punts dagcurve):

Een **nuchtere waarde** (direct na opstaan) en vervolgens **1 uur na elke maaltijd** (ontbijt, lunch en avondeten). Afkapwaarden: nuchter glucose < 5,3 mmol/l, de een uurswaarde < 7,8 mol/l.

Stuur de waarden elke week per mail door aan je verloskundige, zij zal de waarden beoordelen.

Na 1-2 weken dieet kan je bloedsuiker al normaal zijn en kunnen we met elkaar kijken of je minder vaak dagcurves kan gaan prikken.

Youtube-video met uitleg over de bloedglucosemeter:

https://www.youtube.com/watch?v=mcvZK2vCPbs&ab_channel=Shopvoorgezondheid

Stappenkaart bloedglucose meter care sens premier:

<https://mediq.nl/-/media/files/mediqnl/zorgaanbod/diabetes/stappenkaarten-bloedglucosemeters/stappenkaart-caresens-n-premier.pdf>

Voedings- en leefstijladviezen bij zwangerschapdiabetes

Het is belangrijk dat je bloedsuiker binnen normale waardes blijven in de verdere zwangerschap. In veel situaties is het voldoende om de voeding aan te passen. Het is belangrijk om zo snel mogelijk een afspraak in te plannen bij de diëtist. De verloskundige zal je doorverwijzen naar een diëtist in de buurt. De diëtist zal je adviezen kunnen geven die speciaal voor jou zijn, ze passen bij je gewicht en de metingen van je bloedsuiker. De belangrijkste adviezen zijn:

- Eet elke dag 3 gezonde maaltijden; en eventueel 3 kleine tussenmaaltijden
- Probeer de hoeveelheid koolhydraten (=suikers) over de dag te verdelen om sterke schommelingen van de bloedglucosewaarden te voorkomen
- Eet groente, fruit, bonen, noten en volkoren producten
- Beperk het gebruik van suiker en producten met toegevoegde suikers.

Waar zitten veel koolhydraten in?

- Zetmeel: brood, aardappelen, rijst, deegwaren (macaroni, spaghetti etc), peulvruchten
- Vruchtensuiker: fruit en vruchtensappen
- Melksuiker: melk, karnemelk, yoghurt, vla en overige melkproducten
- Suiker en voedingsmiddelen waaraan suiker is toegevoegd, zoals snoep, frisdrank, gebak, koek, ijs en zoet beleg.

Waar zitten weinig / geen koolhydraten in?

- Vlees en vis
- Zuivel en eieren
- Groenten en sommige fruitsoorten
- Peulvruchten
- Noten, zaden en oliën

Specifieke voedingsadviezen:

- Gebruik zoveel mogelijk onbewerkte voedingsmiddelen. Deze voedingsmiddelen zijn onbewerkt en worden in hun geheel in de voeding gebruikt. Voorbeelden hiervan zijn bijvoorbeeld groente, fruit, noten, peulvruchten (erwten, bonen en linzen) en volkoren graanproducten (volkoren brood, volkoren pasta en zilvervliesrijst).
- Eet min of meer een vaste hoeveelheid koolhydraten per maaltijd.
- Eet zo min mogelijk producten met suiker. Dit betekent ook geen suiker of honing toevoegen aan de koffie of thee.

- Gebruik geen frisdrank of limonade met suiker. Drink geen ongezoet of vers vruchtensap. Deze sappen bevatten veel vruchtensuikers. Vrij toegestaan om te drinken zijn (mineraal-)water, koffie/thee zonder suiker, eventueel suikervrije limonadesiroop/ranja en light frisdrank.
- Neem twee keer per dag een stuk fruit.
- Vervang brood in volkoren brood of koolhydraatarm brood.
- Kies hartig beleg op/bij het brood, zoals kaas of vleeswaren, 100% pindakaas, salades, sandwichspread, olijven, tapenades, vis etc.
- Neem bij de warme maaltijd altijd één zetmeelproduct, zoals aardappels, (zilervlies)rijst, volkoren pasta, couscous of peulvruchten/bonen.
- Neem geen zoete tussendoortjes. Dus geen chocolade, taart, koekjes of ijs.
- Pizza, patat en pannenkoeken bevatten naar verhouding meer koolhydraten dan bijvoorbeeld aardappelen, rijst en pasta. Eet daar dus minder van of eet dit niet.
- Let op: als er 'ongezoet' of 'light' op een verpakking staat kan dit product toch suiker bevatten. Lees daarom altijd het etiket op de verpakking.

Beweging

Regelmatige lichaamsbeweging is goed voor iedereen, ook tijdens de zwangerschap. Bewegen verlaagt de bloeddruk en het cholesterolgehalte maar ook de bloedglucosespiegel. Probeer dagelijks minimaal 30 minuten te wandelen of te sporten.

Samenvatting

- Je gaat dagelijks een dagcurve van je glucose bijhouden (4x per dag, nuchter en 1uur na elke maaltijd).
- Maak zo snel mogelijk een afspraak bij een diëtist in de buurt (je hoort van je verloskundige bij welke diëtist je terecht kan).
- Verdeel de voeding gelijkmatig over de dag door het gebruik van drie hoofdmaaltijden en eventueel drie kleine tussenmaaltijden.
- Vermijd zoveel mogelijk het gebruik van suiker en suikerbevattende voedingsmiddelen.
- Drink geen frisdrank, vruchtensap en limonadesiroop/ranja. Vrij toegestaan zijn (mineraal-)water, koffie/thee zonder suiker, eventueel suikervrije limonadesiroop/ranja of light frisdrank.
- Gebruik niet meer dan drie porties fruit per dag, en eet maximaal een portie fruit per eetmoment.
- Gebruik vezelrijke producten.
- Probeer zo actief mogelijk te blijven.
- Zie voor overige (voedings-)adviezen rondom de zwangerschap, zoals adviezen over vitamine D, de website van het Voedingscentrum: www.voedingscentrum.nl