

# Diabetes Gravidarum (Zwangerschapsdiabetes)

Uw persoonlijke folder

---

## Inhoudsopgave

**Zwangerschapsdiabetes**

**Insuline**

**Koolhydraten**

**Voedingsvezels**

**Algemene richtlijnen voor gezonde voeding**

**Voorbeeld dagmenu**

**Maten en gewichten**

**Bijlage 1: Toelichting dagmenu**

**Contactgegevens poli Diëtetiek**



**Zuyderland** is een zorginstelling die zorg biedt in de gehele zorgketen (Cure en Care), wat in deze omvang uniek te noemen is.

Patiënten en cliënten zijn bij ons in vertrouwde handen, vanaf de geboorte tot aan de laatste levensfase. We zijn een service- en persoonsgerichte organisatie van hoge kwaliteit en bieden patiënten en cliënten de mogelijkheden om goed geïnformeerd mee te beslissen wat er wel en niet moet gebeuren.

Onze patiënten en cliënten krijgen volop mogelijkheden om aan te geven welke elementen zij in de zorg belangrijk vinden.



# Zwangerschapsdiabetes

Tijdens uw zwangerschap is vastgesteld dat uw koolhydraatstofwisseling verstoord is. We spreken in dit geval van zwangerschapsdiabetes of 'diabetes gravidarum'. Diabetes wordt in de volksmond ook wel 'suikerziekte' genoemd. Bij diabetes produceert de alvleesklier geen of onvoldoende insuline (zie volgende hoofdstuk).

Hoe de zwangerschap aanleiding kan geven tot het ontstaan van diabetes is nog niet helemaal duidelijk. Tijdens uw zwangerschap is er meer insuline nodig om de suiker uit uw voeding te verwerken. De zwangerschapshormonen verstoren bovendien de werking van de insuline.

Omdat het tijdens de zwangerschap belangrijk is het glucosegehalte van het bloed op peil te houden, geven wij u voedingsadviezen. Vaak zijn deze voldoende effectief, soms is insulinetherapie noodzakelijk.

Het dieet bij zwangerschapsdiabetes is een voeding met frequente, goed over de dag verspreide maaltijden, die een constante hoeveelheid koolhydraten bevat, die goed over de dag verdeeld wordt. De begrippen 'insuline' en 'koolhydraten' worden in de volgende hoofdstukken verder uitgelegd.

## Insuline

Insuline is een hormoon dat gemaakt wordt door de alvleesklier en er onder andere voor zorgt dat glucose uit het bloed kan worden opgenomen door de cellen. Insuline regelt de bloedsuikerspiegel. Het houdt het glucosegehalte van het bloed binnen normale waarden (tussen 4 en 8 mmol/l).

- Tijdens de zwangerschap wordt ernaar gestreefd het glucosegehalte na de maaltijd onder de 7 mmol/l te houden. Nuchter wordt gestreefd naar een waarde lager dan 6,1 mmol/l.

De hoeveelheid suiker (glucose) in het bloed verandert steeds. Dit komt bijvoorbeeld door eten (van koolhydraten), drinken, bewegen, stress, emoties of een griepje.

## Koolhydraten

Een van de belangrijkste bestanddelen van de voeding vormen de koolhydraten. 'Koolhydraten' is een verzamelnaam voor stoffen zoals zetmeel en verschillende soorten suiker.

Koolhydraten komen voor in de volgende voedingsmiddelen:

- Brood, granen, deegwaren, rijst, groente, peulvruchten, aardappelen (zetmeel)
- Fruit en vruchtensap (vruchtensuiker)
- Melk, karnemelk, yoghurt, vla, kwark etc. (melksuiker)
- Riet en bietsuiker (de gewone kristalsuiker) en honing, jam, frisdrank (suiker)
- Koek en gebak (zetmeel en suiker)

Na het eten van koolhydraatrijke voedingsmiddelen stijgt het glucosegehalte in het bloed.

### Worden alle koolhydraten even snel opgenomen?

Lange tijd heeft men aangenomen dat pure suiker (gewone kristalsuiker) sneller in het bloed wordt opgenomen dan bijvoorbeeld koolhydraten uit brood, aardappel of rijst. Daarom werd het gebruik van suiker en voedingsmiddelen waaraan suiker is toegevoegd steeds afgeraden. Nú weten we dat er maar een klein verschil bestaat in opnamesnelheid tussen de verschillende soorten koolhydraten. Dit betekent dat suiker kan worden gebruikt in plaats van andere koolhydraatbevattende voedingsmiddelen.

Het is echter niet aan te raden bij elke maaltijd koolhydraatrijke voedingsmiddelen als brood, melk en aardappelen te vervangen door suiker of voedingsmiddelen die suiker bevatten.

### Het gebruik van suiker

Suiker geeft, zoals bekend, een zoete smaak aan gerechten. Suiker is een voedingsmiddel dat alleen energie levert en snel dik maakt. Suiker bevat geen andere waardevolle voedingsstoffen. Een matig gebruik van suiker is toegestaan. Vermijd daarom het gebruik van suiker in koffie en thee. Drink geen limonade of frisdrank waar suiker in zit.



Indien suiker en suikerbevattende voedingsmiddelen éxtra worden gebruikt, komt er ook extra glucose vrij. Het bloedglucosegehalte stijgt méér.

Suiker kan het best gebruikt worden in combinatie met eiwitten, vet of voedingsvezels.

## Voedingsvezels

Voedingsvezels zijn van plantaardige herkomst. Deze leveren geen energie. Ze worden niet in het lichaam opgenomen, maar hebben toch een belangrijke taak bij de spijsvertering.

Voedingsvezels zijn van invloed op het bloedsuikergehalte. Ze vertragen de vertering van koolhydraten en andere voedingsstoffen. Het duurt dus langer voordat de koolhydraten als glucose in het bloed komen. Dat is in geval van diabetes gunstig.

Daarnaast zijn voedingsvezels goed voor het gebit en de werking van de darmen.

Producten die rijk zijn aan voedingsvezel:

- Volkoren-, rogge- en bruinbrood;
- Volkorenproducten zoals haveremout, brinta, gort en muesli;
- Groenten;
- Peulvruchten, zoals bruine en witte bonen, linzen, kapucijners, erwten;
- Zilvervliesrijst, volkoren macaroni, volkoren spaghetti;
- Fruit;
- Noten.

## Algemene richtlijnen voor gezonde voeding

- Eet regelmatig en sla geen maaltijd over
- Zorg voor voldoende variatie
- Drink minimaal 1,5 liter vocht per dag
- Wees zuinig met het gebruik van vet en vetrijke voedingsmiddelen zoals pindakaas, vette vleeswaren (worst, paté, pastei), spek, gehakt, snacks, mayonaise, fritessaus, room, gefrituurde gerechten en gebak
- Vermijd het gebruik van limonade
- Wees zuinig met het gebruik van bindmiddelen en van voedingsmiddelen waaraan suiker is toegevoegd zoals jam, stroop, honing, hagelslag, koekjes. Gebruik deze niet vaker dan op het dagmenu staat aangegeven
- Gebruik geen alcohol

### Specifieke voedingsadviezen tijdens de zwangerschap

- Drink koffie met mate (max. 4 kopjes per dag)
- Was groente en fruit zorgvuldig
- Gebruik geen rauw en halfgaar vlees
- Gebruik geen schimmelkaas en kaas gemaakt van rauwe melk (rauwmelkse fabriekskaas, boerenkaas, 'au lait cru')
- Vermijd onverhitte, niet geconserveerde producten als ze lange tijd in de koeling hebben gelegen en onverhit worden gegeten
- Gebruik geen lever. Wees matig met het gebruik van leverproducten (maximaal 1 x broodbeleg per dag)
- Gebruik zo weinig mogelijk kunstmatige zoetstof.
- Drink maximaal 1 à 2 glazen suikervrije kunstmatig gezoete frisdrank of melkproducten 'zonder toegevoegde suiker'
- Wees zuinig met het gebruik van zout en sterk gezouten producten.



# Voorbeeld dagmenu

## Ontbijt

- Enkele sneetjes bruinbrood
- Besmeerd met dieethalvarine
- Belegd met mager vlees of kaas

## In de loop van de ochtend

- 1 glas halfvolle melk

## Warme maaltijd

Eventueel soep

- 1 stuk mager vlees of magere vis ( $\pm$  100 gram)
- 4 á 5 lepels groente
- 1 á 2 kleine aardappelen
- 1 afgestreken eetlepel vloeibare (dieet) margarine voor de bereiding van de gehele warme maaltijd
- 1 schaaltje magere vla of yoghurt

## In de loop van de middag

- 1 portie fruit of 2 volkoren biscuits

## 2e Broodmaaltijd

- Enkele sneetjes bruinbrood
- Besmeerd met dieethalvarine
- Belegd met mager vlees of kaas
- Eventueel extra rauwkost

## In de loop van de avond

- 1 portie fruit
- 1 glas halfvolle melk / schaaltje magere yoghurt

# Maten en gewichten

Alle hoeveelheden op uw dieetadvies en op de variatielijst zijn aangegeven in huishoudelijke maten. Om u meer inzicht te geven in de portiegrootte vindt u in onderstaand overzicht per hoeveelheid voedingsmiddel het (gemiddeld) gewicht of de inhoud.

1 snee brood - 35 gram

Halvarine voor 1 snee - 5 gram

1 plak kaas - 20 gram

1 plak vleeswaren/ pindakaas -15 gram



Smeerbaar zoet voor 1 snee - 15 gram

Strooizoet voor 1 snee - 10 gram

1 portie fruit - 150 gram

1 stukje vlees (rauw) - 100 gram

1 eetlepel margarine afgestreken - 15 gram

1 groentelepel - 50 gram

1 kleine aardappel - 50 gram

1 aardappeltelepel gare macaroni - 50 gram

1 aardappeltelepel gare rijst - 50 gram

1 aardappeltelepel peulvruchten - 50 gram

1 bord - 200 - 250 ml

½ bord - 125 ml

1 schaalte - 150 ml

1 kopje - 125 ml

1 glas - 150 ml

1 wijnglas - 100 ml

1 sherryglas - 50 ml

1 borrelglas - 35 ml

## Bijlage 1: Toelichting dagmenu

In deze toelichting is per voedingsmiddel vermeld welke producten voor u geschikt zijn. Als er voedingsmiddelen zijn die wij u afraden te gebruiken, zijn deze eveneens genoemd.

### Brood

- Gebruik bij voorkeur de bruine en volkorensoorten
- 1 snee brood (bruin, wit of rogge) kan vervangen worden door:
  - 1 klein bruin of wit bolletje of
  - ½ kadetje of ander wit of bruin broodje of
  - 1 snee krentenbrood zonder spijs of
  - 2 (volkoren)beschuiten of
  - 2 sneetjes (bruin) knäckebröd of stokbrood.
  - 1 bord (kant en klare) pap zonder suiker
  - of ½ bord (kant en klare) pap met suiker

### Pap



- Gebruik bij voorkeur de grove bindmiddelen zoals: haverhout, brinta, boekweit, gort, muesli.

## **Vetten**

- Gebruik bij voorkeur vetten rijk aan linolzuur

- om te smeren: halvarine
- voor de bereiding van de warme maaltijd: margarine of olie

Gebruiken alle soorten vet zuinig.

## **Kaas**

Alle soorten kaas, smeerkaas, kwark, kaas met toevoegingen als kruiden, ham e.d.

## **Vleeswaren**

Gebruik bij voorkeur de magere soorten zoals:

kalfsfricandeau, kalfsrollade, mager kalfsgehakt, paardenrookvlees, rundrookvlees, runderrollade, rundvlees in gelei, tong, mager pekelvlees, cornedbeef in gelei, gekookte achterham zonder vetrand, grilham, casselerrib, varkensfricandeau, magere preskop, kip in gelei, kiprollade, kalkoenrollade, kalkoenfricandeau.

## **Ei**

- Gebruik niet meer dan 3 eieren per week.
- Als u het ei bakt, besmeer uw brood dan niet.

## **Zoet beleg**

- Gewoon zoet beleg (jam, stroop, honing, hagelslag), mits vermeld in het dagmenu.
- Eventueel met mate gebruiken: zoet beleg met de aanduiding: 'suikervrij' of 'voor diabetici'.

## **Soep**

Soep zelf bereid of soep uit een pakje.

- Bereiding

- Bouillon trekken van vlees, vis, kip, botten, bouillonblok of groenten.
- Bouillon afkoelen en het vet eraf scheppen.

Toevoegingen:

- Alle soorten groente, verse en gedroogde kruiden, specerijen, tomatenpuree, aroma, mager vlees, vis, kip.
- Peulvruchtensoep kan gebruikt worden in plaats van de warme maaltijd.
- Gebruik met mate bindmiddelen zoals: bloem, rijst, vermicelli.

## **Vlees**

Gebruik bij voorkeur de magere soorten zoals: kalfsvlees, kalfsfricandeau, kalfsrollade, kalfsoester, ongepaneerde kalfsschnitzel, kalfskarbonade, kalfslap, kalfspoulet, sukadelap, runderlap, stooflap, runderpoulet, mager rundergehakt, biefstuk, tartaar, runderrollade, contrafilet, blinde vink, nier, tong zonder keelstuk, varkenshaas, varkensfricandeau, varkensoester, haaskarbonade, ribkarbonade zonder vetrand, hamlap, varkenspoulet, paardenvlees, kip, kalkoen, konijn, haas.

## **Vleesvervanging**

Tahoe, tempé, sojabrokken, ei, peulvruchten.

Bij gebruik van tempé, sojabrokken of peulvruchten minder aardappelen gebruiken (zie aardappelen).

## **Vis**

Alle soorten verse vis en ongepaneerde vis uit de diepvries zoals: kabeljauw, schelvis, schol, snoekbaars, snoek, wijting, forel, tong, bot, koolvis, garnalen, mosselen, kreeft, krab, tonijn.

Met mate: Haring, makreel, zalm.



- Bereiding van vlees, vis en jus

- Vlees of vis bakken in weinig margarine of plantaardige olie of in een pan met antiaanbaklaag.
- De jus aanlengen met water en eventueel licht binden met maïzena, aardappelmeel, bloem of juspoeder.
- Af te raden: Gepaneerd vlees of gepaneerde vis, sauzen met room.

### **Groente**

Alle soorten groente, eventueel licht gebonden en rauwkost . Rauwkost mag extra gebruikt worden.

- Af te raden:  
Diepvriesgroente à la crème, rauwkost met olie of mayonaise/ slasaus.

#### **Aardappelen**

1 kleine aardappel kan vervangen worden door:

- 1½ aardappelpepel puree of
- 1 aardappelpepel (volkoren) macaroni, spaghetti of
- ½ aardappelpepel (zilervlies) rijst of
- ½ aardappelpepel frites of
- 1 groentelepel peulvruchten of
- ½ snee brood of
- ± 100 gram tempé of 40 gram gedroogde sojabrokken

### **Fruit**

Alle soorten vers fruit of fruit uit blik of glas, op water of eigen sap.

- 1 portie fruit is bijvoorbeeld 1 appel of 1 peer
  - 1 schaalpje fruit is bijvoorbeeld
- 1 schaalpje druiven of 1 schaalpje kersen of
  - 1 schaalpje compote zonder suiker of
  - 4 à 5 stuks gedroogde geweekte vruchten of
  - 4 à 5 zwarte pruimen of
  - 1 klein glas ongezoet vruchtensap

### **Nagerecht**

1 schaalpje halfvolle of magere vla kunt u vervangen door:

- 1 schaalpje halfvolle of magere yoghurt met vruchten
- 1 schaalpje halfvolle vanilleyoghurt
- 1 schaalpje halfvolle of magere kwark met vruchten
- 1 schaalpje halfvolle of magere yoghurt met 2 Eetlepels muesli
- 1 schaalpje magere yoghurt en 1 portie vers fruit
- 1 schaalpje consumptie ijs
- 1 schaalpje compote op (lichte) siroop

Als u een nagerecht zonder suiker neemt, gebruik dan 1 aardappel extra.

### **Melk**

- Gebruik bij voorkeur de magere of halfvolle soorten.
  - 1 glas halfvolle melk kan vervangen worden door:
- 1 glas karnemelk
  - of 1 glas magere of halfvolle yoghurt.

### **Dranken**

Vrij te gebruiken: thee en koffie zonder suiker, water, mineraalwater, bouillon, suikervrije limonadesiroop,



suikervrije frisdrank (oftewel light frisdrank).

Met mate: tomatensap, groentesap.

Volgens dieetadvies te gebruiken: melk(dranken), ongezoet vruchtensap.

Af te raden: gewone frisdrank, nectar, tweedrank.

### **Diversen**

Smaakmakers zoals:

Verse en gedroogde kruiden, specerijen, mosterd, piccalilly, sambal, tomatenpuree, azijn, citroensap, augurken, zilveruien, zout, aroma (vloeibaar, blokken, poeder), kunstmatige zoetstof (vloeibaar, poeder, tabletten).

Met mate gebruiken: sSojasaus, ketjap, tomatenketchup, slasaus met minder dan 15 gram vet.

### **Versnaperingen**

Vrij te gebruiken: suikervrije kauwgum.

Met mate gebruiken: suikervrij snoepje of in plaats van 1 snee brood of 1 portie fruit te gebruiken:

- 1 dunne plak cake of
- 1 wafeltje of
- 2 droge (volkoren)biscuitjes.

Af te raden: gebak, taart, suikervrije koekjes en gebaksoorten, snoepjes, suikervrije chocolade.

## **Contactgegevens poli Diëtetiek**

**Telefoon:** [088 - 459 9718](tel:088-4599718)

### **Bezoekadres:**

Locatie Sittard

- Locatie Sittard: Oost 03
- Locatie Sittard: West 07
- Locatie Heerlen: Etage 1, Balie 1.10

Afspraak behandelend diëtist: .....

- Polikliniek datum/ tijd: ...../ .....
- Telefonisch consult datum/ tijd: ...../.....
- Overdracht naar: .....
- De diëtist maakt een afspraak met u.

**Internet:** [www.zuyderland.nl/specialismen/revalidatie](http://www.zuyderland.nl/specialismen/revalidatie)

