



Voedingsrichtlijnen bij zwangerschapsdiabetes

Informatiebrochure

Endocrinologie

01 Inhoud

Wat is zwangerschapsdiabetes?	4
Behandeling	4
Belangrijke elementen in de voeding	5
Gezonde voeding	9
De voedingsdriehoek	11

02 Inleiding

Zwangerschapsdiabetes is een tijdelijke vorm van diabetes die ontstaat tijdens de zwangerschap en waarbij het lichaam de bloedsuiker minder goed kan regelen. Een goede controle van de bloedsuikerspiegel is essentieel om de gezondheid van zowel de moeder als de baby te beschermen. Wanneer de bloedsuikerwaarden te hoog zijn, neemt het risico toe op complicaties zoals een te hoog geboortegewicht, moeilijker bevallingen en gezondheidsproblemen bij de baby na de geboorte.

Gezonde en evenwichtige voeding speelt een belangrijke rol bij het onder controle houden van de bloedsuiker. In deze brochure vind je praktische tips en heldere richtlijnen die je stap voor stap op weg zetten naar een evenwichtig en gezond voedingspatroon.

Heb je na het lezen van deze brochure nog vragen? Aarzel dan niet om ze te stellen.

03 Wat is zwangerschapsdiabetes?

Zwangerschapsdiabetes is een tijdelijke vorm van diabetes die meestal direct verdwijnt na de bevalling. Door het verhoogde gehalte aan hormonen tijdens de zwangerschap, maar ook door erfelijkheid, en overgewicht kan de eigen insuline (= hormoon om de suiker te regelen) minder goed zijn werk doen om de koolhydraten (= suikers) uit de voeding te verwerken. Hierdoor gaat de bloedsuiker stijgen in het bloed. Een te hoge bloedsuiker is dan een risico voor jou en jouw baby.

04 Behandeling

De behandeling van zwangerschapsdiabetes bestaat in de eerste plaats uit een advies over gezonde voeding waarbij er meer aandacht wordt gegeven aan koolhydraten en vetten. Op gebied van eiwitten, vitaminen en mineralen is er geen verschil ten opzicht van een zwangere zonder de diagnose van zwangerschapsdiabetes. Het doel is om normale bloedsuikerwaarden te bereiken terwijl er genoeg voedingsstoffen voor moeder en kind worden voorzien.

Wanneer er sprake is van overgewicht of obesitas wordt er naar gestreefd om de gewichtstoename te beperken.

05 Belangrijke elementen in de voeding

Onze voeding bestaat voornamelijk uit koolhydraten, vetten en eiwitten.

Koolhydraten

Koolhydraten zijn de belangrijkste **brandstof** voor ons lichaam maar vereisen in het kader van diabetes voldoende aandacht, omdat ze de bloedsuikerspiegel kunnen beïnvloeden. Ze kunnen onderverdeeld worden in snelle koolhydraten welke snel opgenomen worden in de bloedbaan en trage koolhydraten die trager opgenomen worden.

Snelle koolhydraten

Tafelsuiker, alle toegevoegde suikers en het suiker aanwezig in fruit en melkproducten veroorzaken een snelle stijging van de bloedsuiker en leveren vaak ook veel calorieën. De toegevoegde suikers kan men voornamelijk terugvinden in koeken, snoepgoed, gebak, frisdranken en fruitsappen. Deze producten worden in kader van diabetes best vermeden.

Trage koolhydraten

Het zetmeel aanwezig in aardappelen, brood, pasta en rijst. Deze voedingsmiddelen moeten in tegenstelling tot de snelle suikers niet worden vermeden. Deze suikers worden traag opgenomen en veroorzaken een langzamere stijging van de bloedsuikerspiegel. Dit is een belangrijke energieleverancier voor het lichaam. Belangrijk is om deze voedingsmiddelen te spreiden over de dag over 3 hoofdmaaltijden. De volkoren varianten zoals volkoren brood, volkoren pasta en bruine rijst genieten de voorkeur. Deze bevatten meer vezels waardoor men sneller een verzadigingsgevoel krijgt. Tevens zullen deze ervoor zorgen dat de suikers trager opgenomen worden en hebben ze een gunstig effect op het cholesterolgehalte in het bloed.

Fruit

Fruit bevat ook suiker onder de vorm van fructose. Dit moet niet vermeden maar wel beperkt worden tot maximum 2 stuks per dag.

Melk en melkproducten

Melk en melkproducten bevatten suiker onder de vorm van lactose. Deze hoeveelheid is gering en heeft weinig tot geen invloed op de bloedsuikerspiegel.

Vetten

Vetten vormen een tweede belangrijke **brandstof** voor het lichaam. Ze leveren meer energie dan koolhydraten, waardoor ze beter beperkt worden. De vetten kunnen onderverdeeld worden in verzadigde en onverzadigde vetten. Verzadigde vetten zijn de ongezonde vetten die geassocieerd worden met hart- en vaatziekten. De verzadigde vetten worden dan ook best vermeden.

Verzadigde vetten

Deze worden hoofdzakelijk teruggevonden in dierlijke producten zoals vleeswaren, volle melkproducten, boter en kaas, maar worden ook toegevoegd aan koeken en gebak. Best dat de volle melkproducten dan ook worden vervangen door magere varianten en dat het gebruik van koeken en gebak wordt beperkt.

Onverzadigde vetten

Deze worden hoofdzakelijk teruggevonden in plantaardige producten zoals plantaardige oliën, noten en olijven en in vis. Deze vetten hebben eerder een gunstig effect op het cholesterolgehalte in het bloed en verminderen mogelijks het risico op hart- en vaatziekten.

Eiwitten

Eiwitten zijn een belangrijke bron van **bouwstof voor spieren en cellen**. Ze hebben geen invloed op de bloedsuikerspiegel. Men vindt ze hoofdzakelijk terug in dierlijke producten zoals melk en melkproducten, vlees, kaas en eieren maar ook in plantaardige producten zoals brood, graanproducten, peulvruchten en plantaardige vleesvervangers. Naast het feit dat eiwitten geen effect hebben op de bloedsuikerspiegel, geven ze ook een verzadigend gevoel. Hierdoor zijn eiwitrijke voedingsmiddelen een ideaal tussendoortje. Geef hierbij wel de voorkeur voor de magere varianten om de inname van vet te beperken.

Zoetstoffen

Zoetstoffen kunnen dienen ter vervanging van suiker. Deze hebben net zoals suiker een zoete smaak maar hebben geen of weinig invloed op de bloedsuikerspiegel. De basis van elke zoetstof kan verschillen.

Kunstmatische zoetstoffen

Kunstmatische zoetstoffen worden gebruikt in veel bewerkte voedingsmiddelen en frisdranken. Voorbeelden van goedgekeurde suikervervangers zijn onder meer acesulfaam, aspartaam, neotaam, sacharine en sucralose.

Nieuwe zoetstoffen

Stevia is de enige nieuwe zoetstof die is goedgekeurd. Weinig calorieën, ja. Sommige onderzoeken zeggen zelfs dat ze de bloeddruk kunnen verlagen. Wat is het addertje onder het gras? De manier waarop nieuwe zoetstoffen worden gemaakt (hun formule) verandert en kan ook andere soorten suikervervangers bevatten.

Suikeralcoholen (polyolen)

Technisch gezien geen suikers, suikeralcoholen zijn koolhydraten die van nature voorkomen in bepaalde soorten fruit en groenten – hoewel ze ook in veel bewerkte voedingsmiddelen voorkomen. (En ondanks hun naam zijn deze suikers niet-alcoholisch.)

Voedsetiketten kunnen de algemene term “suikeralcohol” gebruiken of

de specifieke naam vermelden, zoals sorbitol. Suikeralcoholen kunnen, wanneer ze in grote hoeveelheden worden gegeten, een laxerend effect hebben.

Bij matig gebruik kunnen de meeste zwangere vrouwen veilig een van de zoetstoffen gebruiken die zijn goedgekeurd, ervan uitgaande dat ze niet bijdragen aan gewichtstoename.

Enkele voorbeelden in de praktijk:

- Aspartaam
- Cyclamaat
- Saccharine
- Tagatose
- Stevia
- Prodia
- Zusto

Enkele algemene adviezen:

- Varieer en zoek alternatieven.
- Zorg voor een goede spreiding van je trage koolhydraten en fruit.
- Kies bij voorkeur voor volkoren producten of vezelrijke producten.
- Geef aandacht naar de verhouding van koolhydraten in een broodmaaltijd of warme maaltijd.
 - Verdeel je bord in 3 delen; $\frac{1}{4}$ bord aardappelen, rijst, pasta of frietjes + $\frac{1}{4}$ bord vlees, vis + $\frac{1}{2}$ bord groenten.
 - Geef aandacht aan de combinatie van peulvruchten met aardappel, rijst, pasta, brood, deze 2 groepen bevatten beide veel koolhydraten.
1 snede brood of 1 aardappel = 100g peulvruchten
 - Neem bijvoorbeeld een snede brood minder bij een broodmaaltijd en vul aan met groenten of soep
- Geef de voorkeur aan een ongesuikerd melkproduct als tussendoortje of laatavond snack. Let op je portie. 1 portie = 125ml
- Fruit bevat van nature suiker en kan dus de bloedsuiker verhogen. Neem een stuk fruit bij voorkeur in de voor- of namiddag, maar niet voor het slapengaan. Zie fruitlijst.
- Let op met zogenaamde suikervrije producten zoals suikervrije koeken! Deze bevatten wel nog koolhydraten onder de vorm van bloem. Vaak is het de toegevoegde suiker die vervangen wordt door zoetstof. De bloedsuiker zal dus ook altijd stijgen bij het eten van een 'suikervrije koek'.
Ook bij het eten van suikervrije ijsjes kan de bloedsuiker nog stijgen

door een te grote portie of de aanwezigheid van bindmiddel en/ of kleine hoeveelheid fructose (suiker).

- Eiwitten zijn een belangrijke bouwstof voor het lichaam, zowel voor jou als voor de baby. Neem voldoende melk- en melkproducten, vlees, vis en alternatieven. Probeer dagelijks 3 porties melkproducten (bijvoorbeeld yoghurt, kaas, ...) als tussendoortje en/of laat avond snack te nemen en een stuk vlees, vis of alternatief bij de warme maaltijd.

07 De voedingsdriehoek



Bron: www.gezondleven.be

De voedingsdriehoek is bij het samenstellen van een gezonde, gevarieerde voeding een handig hulpmiddel.

Op basis van deze principes kan de voedingsdriehoek onderverdeeld worden in 5 groepen:

1. Dranken
2. Donkergroene zone
3. Lichtgroene zone
4. Oranje zone
5. Rode zone

Dranken



Bron: www.gezondleven.be

Water is een onmisbaar bestanddeel van ons lichaam. Onze vochtbalans moet dagelijks in evenwicht gehouden worden. Daarom wordt aangeraden om elke dag 1,5 liter te drinken en bij voorkeur water. Ter afwisseling kan ook gekozen worden voor ongezoete koffie of thee, of kan vruchtensiroop zonder toegevoegde suikers aan water worden toegevoegd.

Dranken met minder dan 5 calorieën per 100 ml hebben geen invloed op de bloedsuikerspiegel. Dit zijn de zero of light frisdranken. Best worden deze dranken wel beperkt tot maximaal een halve liter per dag.

Fruitsappen, frisdranken, sportdranken en alcoholische dranken bevatten veel suiker en worden omwille hiervan best vermeden.

Donkergroene zone



Bron: www.gezondleven.be

Hierin vind je hoofdzakelijk plantaardige voedingsmiddelen terug met een gunstig effect op de gezondheid.

Groenten

Groenten bevatten weinig koolhydraten. Zowel verse als diepvries-groenten zonder toevoegingen zijn een goede keuze. Er wordt aangeraden om dagelijks 300 gram groenten te eten. Om hier aan te voldoen wordt aanbevolen om een half bord groenten te eten en ook bij de broodmaaltijd een portie groenten in te schakelen. Dit kan onder de vorm van rauwkost of soep. Ook als tussendoortje kunnen groenten gegeten worden.

Voeg geen suiker toe bij de bereiding en wees matig met het gebruik van witte saus, vinaigrettes, dressing en mayonaise.

Opgelet met peulvruchten en groenten zoals maïs, rode biet en erwten. Deze bevatten een zekere hoeveelheid koolhydraten en mogen niet onbeperkt gegeten worden!

Fruit

Fruit bevat een zekere hoeveelheid suiker onder de vorm van fructose. Daarom is het gebruik van fruit niet onbeperkt. Er wordt aanbevolen om maximum 2 stukken fruit per dag te eten.

Er zijn geen verboden vruchten hoewel sommige fruitsoorten meer suikers bevatten dan andere. Hierbij is het belangrijk om de portie aan te passen. (zie fruitlijst)

Gedroogd fruit is rijk aan suiker alsook fruitsap en smoothies. Deze zorgen voor een snelle stijging van de bloedsuikerspiegel. Bespreek het gebruik hiervan met je diëtist(e).

Brood, volkoren graanproducten en aardappelen

Volle granen zoals volkoren brood, haverhout, volkoren pasta en bruine rijst zijn een leverancier van vitaminen, mineralen en voedingsvezels. De witte varianten bevatten slechts weinig vezels en andere voedingsstoffen vandaar dat de voorkeur uitgaat naar volkoren varianten. Aardappelen daarentegen zijn een goede bron van vitaminen en mineralen. Er wordt aanbevolen om maximaal 1/4 van het bord te vullen met aardappelen of andere graanproducten zoals pasta, rijst.

Ontbijtgranen bevatten vaak veel toegevoegde suikers. Kies de natuurlijke variant zonder toegevoegde suikers zoals haverhout of ongesuikerde muesli.

Noten

Noten bevatten een belangrijke hoeveelheid vet maar bevatten relatief weinig koolhydraten. Het effect op de bloedsuiker is beperkt. Een uitzondering zijn kastanjes en cashew noten, deze bevatten wel veel koolhydraten. Probeer je portie te beperken tot een handvol nootjes.

Peulvruchten en vleesvervangers

Peulvruchten zoals kikkererwten, linzen, sojabonen, witte en bruine bonen zijn een goede bron van eiwitten en een ideale vervanger voor vlees maar deze bevatten wel koolhydraten. Zij doen de bloedsuikerspiegel langzaam stijgen.

100 gram bereide peulvruchten is gelijk aan 1 aardappel. Wanneer je kiest voor peulvruchten bij de maaltijd kies er dan voor om een aardappel minder te eten.

Andere goede vleesvervangers zijn seitan, tofu, tempeh en quorn. De niet gepaneerde en onbewerkte soorten bevatten geen koolhydraten.

Oliën en vetten

Zowel oliën als vetten bevatten een aanzienlijke hoeveelheid vet maar geen koolhydraten. Zij hebben dus geen effect op de bloedsuiker. In kader van gezonde voeding gaat de voorkeur uit naar olie en heeft minarine de voorkeur op harde margarine.

Op een salade of bij rauwkost wordt bij voorkeur gekozen voor een magere saus of dressing. De hoeveelheid koolhydraten in mayonaise en dressing is verwaarloosbaar. Ketchup bevat wel een hoeveelheid koolhydraten en is dus best te beperken.

Lichtgroene zone



Bron: www.gezondleven.be

Hier vind je hoofdzakelijk dierlijke producten terug met een gunstig, neutraal of onvoldoende bewezen effect op de gezondheid.

Vis

Vis is een goede bron van eiwitten, vitaminen, mineralen en omega 3 vetzuren welke bescherming bieden tegen hart- en vaatziekten. Vis bevat geen koolhydraten en heeft dus geen invloed op de bloedsuikerspiegel. Beperk gepaneerde vissoorten omwille van het paneermeel, dat koolhydraten bevat.

Melkproducten

Melk en melkproducten bevatten verzadigde vetten, kies daarom bij voorkeur voor de magere varianten. Daarnaast bevatten ze ook een zekere hoeveelheid koolhydraten onder de vorm van lactose (= melksuiker). Deze hoeveelheid heeft een te verwaarlozen effect op de bloedsuikerspiegel indien gekozen wordt voor de varianten zonder toegevoegde suikers. Voor meer informatie over producten, raadpleeg onze productenlijst. Vraag deze aan de diëtist(e).

Opmerking: indien er geen overgewicht of sterke gewichtstoename aanwezig is tijdens de zwangerschap, kan je afwisselend voor magere en volle melkproducten kiezen.

Kaas

Kaas bevat doorgaans geen koolhydraten maar is wel een bron van verzadigde vetten. Kies bij voorkeur voor een magere variant omwille van het hoge vetgehalte.

Opmerking: indien er geen overgewicht of sterke gewichtstoename aanwezig is tijdens de zwangerschap, kan je afwisselend voor magere en vetrijkere kazen kiezen.

Eieren

Eieren bevatten eiwitten, vet, mineralen en vitaminen en zijn een goede vleesvervanger. Verder bevatten ze geen koolhydraten. Er wordt aangeraden niet meer dan 6 eieren per week te eten. Let op, er zijn veel voedingsmiddelen waarin eieren verwerkt worden. Denk bijvoorbeeld aan gebak en koeken en mayonaise. Deze voedingsmiddelen worden meegeteld bij de 6 eieren per week.

Gevogelte

Kies bij voorkeur wit vlees boven rood vlees. Wit vlees is vlees afkomstig van kip en kalkoen, rood vlees is vlees afkomstig van runderen, schapen, geiten en varkens. Kies voor de magere varianten van wit vlees en in mindere mate voor de bewerkte soorten. Beperk gepaneerde soorten omwille van het paneermeel, dat koolhydraten bevat.

Oranje zone



Bron: www.gezondleven.be

Hier vind je voedingsmiddelen van plantaardige en dierlijke oorsprong die ongunstige effecten op de gezondheid kunnen hebben.

Boter

Boter bevat geen koolhydraten maar is een bron van verzadigde vetten. Daarom is het aangewezen om het gebruik te beperken.

Rood vlees

Rood vlees is vlees afkomstig van varken, rund, paard, schaap en geit. Het eten van rood vlees heeft geen invloed op de bloedsuikerspiegel want dit bevat geen koolhydraten. Beperk gepaneerde vleessoorten omwille van het paneermeel, dat koolhydraten bevat.

Rode zone



Bron: www.gezondleven.be

Producten in de rode zone dragen niet bij tot een gezonde levensstijl. Dit zijn sterk bewerkte producten waar veel vet, suiker en/of zout aan toegevoegd wordt. Hiertoe behoren koek en gebak, frisdranken en alcoholische dranken maar ook zoet beleg, zoute snacks en bereide vleeswaren. Ze leveren veel calorieën (vetten, suikers) maar geen volwaardige voedingsstoffen zoals vitaminen en mineralen. Daarom wordt het gebruik hiervan best beperkt. Dit geldt ook voor koeken, chocolade en gebak zonder toegevoegde suikers!

Honing en siroop horen thuis in de rode zone omdat ze voor 70% uit suiker bestaan. Deze hoeveelheid suiker zal een ongunstig effect hebben op de bloedsuikerspiegel. In kader van gezonde diabetesvoeding wordt aangeraden deze producten te vermijden.



Notities

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

This image shows a full page of white paper with horizontal dashed lines, typical of primary school handwriting practice paper. The lines are evenly spaced and run across the entire width of the page. There are no margins, text, or other markings present.

This image shows a full page of white paper with horizontal dashed lines, typical of primary school writing paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Vragen?

Contacteer in eerste instantie je huisarts. Indien de huisarts je doorverwijst of niet bereikbaar is, kan je contact opnemen met:

secretariaat endocrinologie

tel.: 011 69 95 96

e-mail: endonet@stzh.be



Diestersteenweg 100 • 3800 Sint-Truiden

www.sint-trudo.be

Volg ons op   