

Zwangerschapsdiabetes

(diabetes gravidarum)



AZ Voorkempen
algemeen ziekenhuis
emmaüs



AZ Klina
▶ voluit voor zorg

Inhoud

1. Wat is zwangerschapsdiabetes?.....	4
2. Mogelijke gevolgen.....	4
3. Voedingsrichtlijnen.....	5
4. Specifieke zwangerschapsrichtlijnen.....	7
5. Productinformatie.....	9
6. Variatielijst	24
7. De glycemische index	31
8. Extra aandachtspunten.....	32
9. Meten van de glycemie.....	35
10. Opstarten van insuline.....	35
11. Besluit.....	36
12. Opvolgen na bevalling.....	36
13. Zoet zwanger.....	36
14. Nuttige links.....	37
15. Contactgegevens bij vragen.....	37
16. Schema meting glycemie.....	38

Voldoende informatie krijgen over zwangerschapsdiabetes is belangrijk. Wij raden je aan deze folder grondig door te nemen. Heb je nog bijkomende vragen, aarzel dan niet om contact op te nemen met het diabetesteam.

1. Wat is zwangerschapsdiabetes?

Bron: Diabetesliga

De diagnose van zwangerschapsdiabetes stellen we wanneer tijdens de zwangerschap een verhoogde bloedsuikerspiegel wordt vastgesteld. Jaarlijks krijgen ongeveer 9% van de zwangere vrouwen in Vlaanderen deze diagnose.

Tijdens een zwangerschap is het lichaam minder gevoelig voor de werking van insuline, waardoor de nood aan insuline toeneemt. Wanneer het lichaam van de moeder te weinig insuline kan maken om deze extra nood op te vangen, zal de bloedsuikerspiegel stijgen en ontstaat zwangerschapsdiabetes. Meestal verdwijnt deze situatie na de bevalling.

Zowel voor de gezondheid van de moeder als die van het kind is het belangrijk dat zwangerschapsdiabetes wordt opgespoord.

Sommige risicofactoren zoals een BMI > 30, leeftijd en erfelijke factoren spelen zeker een rol, maar we kunnen louter op basis hiervan niet precies voorspellen wanneer en bij welke vrouwen zwangerschapsdiabetes zal ontstaan. Een aantal vrouwen hebben namelijk geen duidelijke risicofactoren en ontwikkelen toch zwangerschapsdiabetes.

2. Mogelijke gevolgen

Bron: Diabetesliga

Als je je goed laat opvolgen en behandelen, brengt zwangerschapsdiabetes geen ernstige complicaties teweeg bij je baby. De bloedsuikerwaarden zijn immers meestal pas te hoog na de 20^{ste} week van de zwangerschap. Omdat de organen van je baby dan al gevormd zijn, is er geen verhoogd risico op aangeboren afwijkingen.

Mogelijke gevolgen bij de bevalling

- Een te zware baby, wat de kans op problemen bij de bevalling (zoals keizersnede, schouderontwrichting) verhoogt.
- Hypoglycemie bij je baby kort na de bevalling. Dit moet zeker opgevolgd worden, soms is een opname op de afdeling neonatologie nodig.
- Onrijpheid van de organen van de baby. Onrijpheid van de lever kan leiden tot geelzucht.

Mogelijke gevolgen voor de moeder

- Keizersnede en problemen bij de bevalling.
- Teveel vruchtwater.
- Vroeggeboorte.
- Problemen met hoge bloeddruk tijdens de zwangerschap.
- Urineweginfecties.

Mogelijke gevolgen op lange termijn

30 tot 50% van de vrouwen die zwangerschapsdiabetes had, ontwikkelt op een termijn van 5 à 10 jaar na de bevalling, blijvende diabetes type 2.

3. Voedingsrichtlijnen

Een gezonde voeding, met extra aandacht voor koolhydraten en vetten ligt aan de basis van de behandeling bij zwangerschapsdiabetes. Deze behandeling is erop gericht om de glycemie (bloedglucosewaarde) binnen de normale grenzen te houden en de kans op grote schommelingen te verkleinen. Het is belangrijk om te zorgen voor regelmatige spreiding van koolhydraten over de dag en een min of meer vaste hoeveelheid koolhydraten per maaltijdmoment. Dit wordt vastgelegd in een persoonlijk dagschema.

Een eerder klein ontbijt kan aangewezen zijn, aangezien de bloedsuikerspiegel vooral in de ochtend kan oplopen.

- **Eiwitten** zijn bouwstoffen voor ons lichaam. Eiwitten zijn vooral te vinden in vlees, vleesvervangers, vis, ei, melk en melkproducten.
- **Vetten** zijn onze brandstoffen. Vetten zijn opgebouwd uit vetzuren. We onderscheiden:
 - » **verzadigde** (vlees, volle melkproducten, koekjes, boter en kaas) en
 - » **onverzadigde vetzuren** (vette vis, oliën, smeer- en bereidingsvetten en noten).

Personen met diabetes hebben een verhoogd risico op hart- en vaatziekten. Verzadigde vetten hebben een ongunstige invloed op bloedvetten, terwijl onverzadigde vetten daarentegen een gunstige invloed hebben op de bloedvetten.
- **Koolhydraten** (suikers of zetmeel)* zijn onze energieleverende stoffen.
 - » **Snel opneembare / enkelvoudige koolhydraten**: zoals gewone suikers, druivensuiker, gesuikerde frisdranken, snoep, gebak ...
 - » **Traag opneembare / meervoudige koolhydraten** zoals brood, aardappelen, rijst, deegwaren, groenten, fruit, en melkproducten. (Deze beïnvloeden rechtstreeks de glycemie en zijn onze belangrijkste energiebron. Een goede spreiding over de dag is nodig.)
- **Regelmaat** in jouw voeding is nodig: namelijk 3 hoofdmaaltijden en 3 tussendoortjes op min of meer vaste tijdstippen.
- Kies voor **onbewerkte of minimaal bewerkte producten**. Hierin worden vitamines en vezels bewaard.
- Een zwangerschap is niet de periode om te vermageren: er moeten dus **voldoende calorieën** voorzien worden op basis van gezonde voeding.
- Zorg voor een **vezelrijke** voeding.
- Drink voldoende water.
- Verminder het gebruik van **zout**; in voedingsmiddelen zit van nature voldoende zout.
- Beperk de inname van dierlijke producten, gebruik bij voorkeur plantaardige alternatieven.
- Matig zijn met zoetstoffen.
- Vermijd alcoholische dranken.
- Eet rustig en kauw goed.

* Groepen die geel onderlijnd zijn, beïnvloeden de glycemie en moeten in de juiste hoeveelheden gebruikt worden.

4. Specifieke zwangerschapsrichtlijnen

Listeria

Tijdens de zwangerschap moet listeriabesmetting vermeden worden. Deze bacterie zit in rauwe dierlijke producten zoals rauw vlees, ei, melk, vis, schaal- en schelpdieren. Daarom gelden volgende adviezen:

- Bewaar gekoelde producten zoals vleeswaren in een goed afgestelde koelkast van 4°C.
- Gooi eten weg na de houdbaarheidsdatum en eet het, na opening, binnen de 3 dagen op. Koelverse rauwkostsalades en voorgesneden salade (indien immuun aan toxoplasmose) kan je na openen nog één dag bewaren.
- Verhit de gerechten door en door. Listeria overleeft hoge temperaturen boven de 70 °C niet. (koken, bakken en braden zal de bacterie doden).

Toxoplasmose

Toxoplasmose is een meestal ongevaarlijke infectie, tenzij je zwanger bent. Had je al toxoplasmose? Dan heb je antistoffen en ben je levenslang beschermd. Heb je geen antistoffen, dan gelden onderstaande adviezen:

- Eet geen (half)rauw vlees en was je handen na het aanraken van rauw vlees.
- Verhit het vlees door en door.
- Was en schil, indien mogelijk, alle groenten zorgvuldig.
- Schil fruit of was het grondig.
- Draag handschoenen bij tuinieren.
- Spring voorzichtig om met katten en vraag iemand anders om de kattenbak te verschonen.

Salmonella

Rauwe eieren kunnen salmonella bevatten. Een salmonella-infectie kan geen kwaad voor je zwangerschap of ongeboren baby, maar de symptomen ervan (zoals diarree) kunnen heel vervelend zijn. Vermijd producten waar rauwe eieren in verwerkt zijn zoals zelfgemaakte mayonaise, chocolademousse, tiramisu.

Sojaproducten

In sojaproducten zitten isoflavonen (fyto-oestrogenen). Als je hier tijdens de zwangerschap hoge doseringen van binnenkrijgt, kan dit mogelijk een negatieve invloed hebben op de ontwikkeling van de geslachtsorganen van de baby. Uit voorzorg geldt er het advies om een hoge inname te beperken tot:

- Max. 600ml per dag sojadrink/yoghurt
- Max. 2 keer per week andere sojaproducten zoals tofu, tempé of sojabonen.

5. Productinformatie

In volgende lijst vind je een overzicht van de voedingsmiddelen die je beter wel of niet gebruikt. Voor **de hoeveelheid van bepaalde voedingsmiddelen** geldt je eigen persoonlijk dagschema en moet je gebruik maken van de hoeveelheden aangeduid in de variatielijsten.

Brood en graanproducten

Volkoren producten genieten de voorkeur. Ze leveren vezels, geven een groot verzadigingsgevoel en zijn gunstig voor de darmtransit.

Brood/beschuiten: < 6g vet/100g, waarvan < 2g verzadigd vet en > 4g vezels/100g

Ontbijtgranen: < 12g vet/100g en > 6g vezels/100g

Bij voorkeur	Afte raden
• Bruine, volkoren of meergranen broodsoorten met/zonder toevoeging van noten, zaden, pitten • Pistolet, broodje, stokbrood (zonder toevoeging van noten, zaden, pitten) • Wrap, Turks-, pitabrood • Toast, geroosterd brood, beschuit, cracker, knäckebröd, cracotte zonder toevoeging van noten, zaden, pitten • Havermout-, tarwe-, speltvlokken, ontbijtgranen, muesli, granola zonder toevoeging van suiker, chocolade, gedroogd fruit, noten, zaden, pitten • Havermout-, tarwezemelen • Rijst-, maïs-, speltwafel zonder toevoeging van suiker, chocolade, zout, specerijen • Peperkoek zonder parelsuiker • Meel en broodmix met meer dan 50% volle granen	• Witte broodsoorten • Rozijnen-, melk-, toast- of suikerbrood • Sandwich, croissant, koffiekoek, worstenbrood, appelbol • Havermout-, tarwe-, speltvlokken, ontbijtgranen, muesli, granola met toevoeging van suiker, chocolade, gedroogd fruit, noten, zaden • Peperkoek met parelsuiker • Witte bloem, broodmix met minder dan 50% volle granen

Smeervetten

Gebruik 1 mespunt of 5 gram vetstof per snede brood.

< 40g vet/100g waarvan max. 1/3 verzadigd vet.

Bij voorkeur

- Zachte minarine of margarine (in kuipje verpakt en direct smeerbaar)

Af te raden

- Harde margarine of (halfvolle) boter (meestal in wikkel verpakt en niet meteen smeerbaar)
- Smeervetten met plantensterolen zijn niet geschikt voor zwangere vrouwen en vrouwen die borstvoeding geven.

Zoet broodbeleg

Max. 1 snede brood met zoet beleg per maaltijd.

< 180 kCal/100 gram (enkel voor confituur)

< 40 g koolhydraten/100 g

Bij voorkeur

- (Zelfgemaakte) confituur of gelei met verminderd suikergehalte
- (Zelfgemaakte) confituur of gelei met zoetstof

Af te raden

- Confituur, gelei of marmelade met normaal suikergehalte
- Speculaas of speculaaspasta
- Chocolade of chocoladepasta
- Chocoladehagelslag of -vlokken
- Honing, vruchtenstroop, siroop
- Vruchtenhagelslag
- Alle soorten suiker

Ter afwisseling

Choco en speculaaspasta met verminderd suikergehalte en/of zoetstoffen.

Fijne vleeswaren (max. 60g/dag)

< 10g vet/100g

< 2,5g zout/100g

Bij voorkeur	Af te raden
• Verse gekookte (onverpakte) vleeswaren: gekookte hesp, casselerrib, kipfilet, kalkoenfilet ... • Zelfbereide vleessalade op basis van magere vleessoorten en mayonaise	• (Onverwarmde) fijne of verwerkte vleeswaren: frikandellenkoek, salami, boterhamworst ... • Americain préparé • Rauwe hesp • Verse paté bij de slager • Lever en ander orgaanvlees
Ter afwisseling	
Kant-en-klare slaatjes op basis van vlees, zoals kipsalade of vleessla kunnen risicovol zijn mogelijks niet goed doorbakken. Ingeblikte paté (geen leverpaté).	

Eieren

Max. 4 eieren per week.

Max. 2 eieren per week van je eigen kippen (omwille van verhoogde kans op verontreiniging).

Bij voorkeur	Af te raden
• Goed gebakken omelet • Hardgekookt ei • Zelfbereide eiersalade	• Spiegelei • Zachtgekookt ei • Kant-en-klare eiersalade

Kaas

Zachte kazen worden vaak gemaakt van rauwe melk en zijn daarom af te raden tijdens de zwangerschap. Deze herken je op de verpakking aan de vermelding 'rauwe melk' of 'au lait cru'. Harde kazen vormen geen probleem, ook al zijn ze niet gemaakt van gepasteuriseerde melk.

Kaas bevat geen koolhydraten en heeft geen rechtstreekse invloed op de glycemie. De vetten zijn van het verzadigde type en kazen zijn meestal zoutrijk. Kijk steeds de verpakking na.

Kaas met korst (harde/Franse kaas): < 20g vet/100g

Smeer-, smelt- en verse kaas: < 12g vet/100g

Platte kaas: < 4g vet/100g

Zout: < 2,5g zout/100g

Bij voorkeur	Af te raden
• Magere, harde kaassoorten (20+ of 30+) • Magere, ongesuikerde platte kaas (met of zonder fruit) • Magere smeer-, smelt- of verse (kruiden) kaas • Magere mozzarella, ricotta of cottage cheese • Zachte verse geitenkaas	• Vette, harde kaas (40+ of meer) • Vette, gesuikerde platte kaas (met of zonder fruit) • Vette smeer- smelt of verse (kruiden) kaas • Vette mozzarella, ricotta of cottage cheese • Feta of mascarpone • Vette Franse kaassoorten

Ter afwisseling

Gepasteuriseerde Franse kazen zoals Brie, Camembert ...

Plantaardig beleg

De samenstelling van deze producten kan sterk variëren. Zaden- en notenpasta's zonder toegevoegd suiker en zout genieten de voorkeur.

Vegetarisch broodbeleg: < 10g vet/100g

Kies voor producten met Nutri-score A of B.

Bij voorkeur	Af te raden
• Spreads of pasta op basis van noten of zaden: 100% pindakaas, tahin, zonnebloempasta ... • Spreads op basis van <u>peulvruchten</u>: hummus (kikkererwten), tofuspread, linzenpaté ... • Mager vegetarisch broodbeleg	• Pindakaas met toegevoegde suiker • Spreads of pasta met toegevoegde suiker • Vet vegetarisch broodbeleg

Soep

Soep zonder toevoeging van room, vlees, deegwaren, rijst, aardappelen ... geniet de voorkeur.

< 25 kcal/100 ml

> 40g groenten/100ml

Max. 5g zout (1 bouillonblokje) per liter water

Bij voorkeur	Af te raden
• (Verse) magere groentesoep • (Vetarme) bouillonblokjes of -poeder • Vers getrokken bouillon met mager soepvlees (vet en vlees nadien verwijderen)	• (Verse) vette groentesoep • Gewone bouillonblokjes of -poeder • Kant-en-klare soep uit diepvries, blik of brik • Instant soep of minuutsoep

Aardappelen en graanproducten

Aardappelen bevatten vitamine C, hierdoor vervang je best niet alle dagen de aardappelen door een graanproduct. Volle graanproducten met minstens 50% volle granen genieten de voorkeur.

Aardappelen:

< 5g vet/100g bereid product

Geen toevoeging van zout.

Slechts 1x/14 dagen gefrituurde aardappelbereidingen.

Granen (ongekookt):

> 4g vezels/100g

Uitgezonderd rijst en gierst: > 3g vezels/100g

Bij voorkeur	Af te raden
• (Zoete) aardappelen: gekookt, gestoomd, in de schil, gebakken • Aardappelen uit blik, glas of diepvries • Puree bereid met halfvolle melk zonder toevoeging van eidooier en vetstof • Zelfbereide aardappelbereidingen voor airfryer en oven • Verse of gedroogde deegwaren, noedels, mie • Rijst, tarwekorrels, gierst, (parel) couscous, bulghur, quinoa, gerst, boekweit, amarant, freekeh, spelt, sorghum ...	• Kant-en-klare aardappelbereidingen • Puree in poedervorm • Kant-en-klare rijst- en deegwarenbereidingen: lasagne, bami goreng, pizza ...

Groenten

Groenten zijn een belangrijke leverancier van voedingsvezels, vitaminen en mineralen, daarom raden we aan om minstens 2 maal per dag groenten te eten, variatie is hierbij belangrijk. De dagelijks aanbevolen hoeveelheid is 300 gram per dag.

Indien je niet immuun bent voor toxoplasmose, dan hou je best rekening met enkele preventieve maatregelen tegen toxoplasmose in verband met rauwe groenten en kruiden.

Bij voorkeur	Af te raden
• Verse (voorgesneden) groenten • Onbereide groenten uit diepvries zonder toevoeging van saus of suiker • Onbereide groenten uit blik of glas zonder toevoeging van saus, suiker, zout	• Bereide groenten uit diepvries, blik of glas met toevoeging van saus, suiker, zout: spinazie in roomsaus, rode kool, zoetzure groenten ...
Ter afwisseling	
• <u>Koolhydraatrijke groenten</u>; rode biet, erwten, wortelen, prei ... (zie variatielijst p. 26) • Avocado (omwille van hoog vetgehalte)	

Vlees, wild en gevogelte

Beperk de vleesconsumptie. Gebruik 2 à 3 keer per week vers wit vlees en 1 à 2 keer per week vers rood vlees.

Onbewerkt vlees (zonder zichtbaar vet), niet gepaneerd en onbereid geniet de voorkeur.

< 10g vet/100g

Bij voorkeur	Af te raden
• Magere rode vleessoorten: » Rund: biefstuk, stoofvlees ... » Paard: biefstuk ... » Kalf: lapje, entrecote ... » Varken: gebrad, haasje, mignonette ... » Lam en schaap: kroontje, kotelet ... » Bizon: biefstuk ... » Struisvogel: filet ... » Wild: eend, haas, ree • Magere witte vleessoorten: » Gevogelte zonder vel: filet, borst ... » Wild: fazant, patrijs	• Vette, onbereide vleessoorten: spek, spiering, ribeye ... • <u>Gepaneerde vleessoorten</u>: schnitzel, cordon bleu ... • Gemarineerde vleessoorten • Gehaktsoorten: hamburger, blinde vink, worst ... • Orgaanvlees: hersenen, niertjes, lever, zwezerik, tong ... • <u>Kant-en-klare snacks</u>: loempia, boulet, bitterballen ... • Kant-en-klare gerechten: stoofvlees, gyros, goulash ...

Vis, schaal- en schelpdieren

Bij zwangerschap is het aangeraden om schaal- en schelpdieren en voornamelijk kleinere vissoorten te mijden om een te hoge inname van methylnikwik te vermijden. Let op met kant-en-klare gerookte vis zoals gerookte zalm. Omdat voorverpakte gerookte vis lang bewaart, kan de listeriabacterie zich vermenigvuldigen tot schadelijke hoeveelheden.

Het is aangeraden om 1 keer per week (liefst vette) vis te eten.

Onbewerkte vis, niet gepaneerd en onbereid geniet de voorkeur.

Bij voorkeur	Af te raden
• Onbewerkte magere tot halfvette vis: forel, kabeljauw, koolvis, pangasius, platvis, schor, schelvis, tong, tonijn, wijting ... • Vette vis: zalm, ansjovis, makreel, paling, haring, sardines, sprong ... • Onbewerkte schaal- en schelpdieren • Vis in blik in eigen nat • Zelfbereide vis, schaal- en schelpdierensalades • Bevatten weinig methylnikwik: zalm, kabeljauw, haring, zeeduivel, platvis, koolvis, schelvis, meerval, sardines, pangasius	• Bewerkte magere of vette vis: <u>gepaneerde vis</u>, <u>vissticks</u> ... • Bewerkte schaal- en schelpdieren: <u>scampi fritti</u>, <u>garnaalkroketten</u> ... • Gerookte, gemarineerde of gezouten vis: gerookte zalm, rolmops, pekellaring ... • Vis in blik op olie, in tomatensaus ... • Bevatten methylnikwik: heilbot, forel, tonijn, haai, zwaardvis, makreel, marlijn, baarssoorten, rode snapper, haarstaartvis, snoek, tegelvis

Vleesvervangers

Peulvruchten en onbewerkte vleesvervangers genieten de voorkeur omwille van hun hoog eiwitgehalte. Het is aangeraden om minimum 1x per week vegetarisch te eten. Groenteburgers bevatten weinig eiwitten en zijn geen volwaardig alternatief voor vlees, vis of eieren.

Vegetarisch of veganistisch eten voor en tijdens de zwangerschap is mogelijk mits er voldoende vervangproducten geconsumeerd worden. Bij veganisme gebeurt dit liefst onder begeleiding van een diëtist.

Eiwitten: > 10g/100g

Vetten:

- Onbewerkte vleesvervangers (zonder zichtbaar vet), niet gepaneerd: < 10g vet/100g
- Bewerkte vleesvervangers: max. 25g/100g waarvan verzadigde vetten < 10g/100g

Zout: < 1.5g/100g

Bij voorkeur	Af te raden
• Tofu • Tempé • Seitan • Mycoproteïne zoals Quorn® • <u>Peulvruchten</u>: gedroogd, zelfbereid of uit blik zoals kikkererwten, linzen, bruine en witte bonen, kapucijners ... (zie variatielijst p. 26)	• <u>(Gepaneerde) sojaburgers, vegetarische burger ...</u> • <u>(Gepaneerde) groenteburgers</u> • <u>Kaaskroketter</u>

Bereidingsvetten

1 eetlepel vetstof per persoon voor het bereiden van de warme maaltijd geniet de voorkeur.

Max. 1/3 verzadigd vet van het totale vetgehalte.

Bij voorkeur	Af te raden
• Olie • Zachte bak- en braadvet (verpakt in een vlotje of fles) • Plantaardige frituurolie	• Kokos- en palmolie/vet • Boter en halfvolle boter (hard op koelkasttemperatuur) • Dierlijk frituurvet • Bak- en braadvet met plantensterolen

Sauzen

Dressing of vinaigrette: < 25g vet/100g

Warme sauzen: < 5g vet/100g

Bij voorkeur	Af te raden
• Bereid op basis van bouillon, magere of halfvolle melk • Dressing of vinaigrette • Light mayonaise • Ketchup, pickles of mosterd • Mayonaise vermengd met magere yoghurt of magere platte kaas eventueel met kruiden: peterselie, basilicum ...	• Gewone mayonaise en afgeleide sauzen zoals: tartaar, béarnaise ... • Vette jus • Alle sauzen in blik, brik, glas of pakje • Sojasaus • Zoetzure saus • Satésaus

Bindmiddelen	
Bij voorkeur	Af te raden
• Bloem • Aardappel- en maïszetmeel • Paneermeel • Puddingpoeder • Griesmeel • Gelatine of agar agar • Gist	• Deegwaren: tapioca, vermicelli, lettertjes ... • Instant puddingpoeder • Kant-en-klare deegmengsels met boter, ei, margarine, chocolade: cakemix ...

Smaakmakers	
Bij voorkeur	Af te raden
• Verse, gedroogde en diepvries kruiden of specerijen: basilicum, munt, rozemarijn, tijm, peper ... • Azijn en tabasco	• Zout • Kant-en-klare kruidenmengsels met zout

Fruit	
Fruit kan aan de oppervlakte bevuild zijn door aarde. In de aarde kunnen microben voorkomen die toxoplasmose kunnen veroorzaken. Dagelijks aanbevolen hoeveelheid is 2 stukken fruit per dag.	
Bij voorkeur	Af te raden
• Vers of diepvriesfruit zonder toevoeging van suiker • Fruit in blik in eigen sap • Fruit in blik op water	• Gedroogd fruit • Gekonfijt fruit • Fruit in blik op siroop • (Ongezoete) fruit- of vruchtensappen • Smoothie

Zuivelproducten en plantaardige alternatieven

Drink enkel gepasteuriseerde of UHT melk, omwille van preventie op besmetting van listeriose.

Zuivelproducten zijn een belangrijke bron van calcium, eiwit, vitamine D en vitaminen van de B-groep. Gebruik tussen 250 en 500 ml zuivelproducten per dag.

Zuivelproducten:

< 60 kcal/100g

< 6g suiker/100 g

Plantaardige alternatieven op basis van soja:

Max. 50 kcal/100ml

< 3g suiker/100ml

Verrijkt met calcium, vitamine B2 en vitamine B12

Beperk noten-, rijst- en granendranken. Het zijn geen volwaardige vervangers omwille van hun laag eiwitgehalte.

Bij voorkeur	Af te raden
• Magere of halfvolle melk (koe, paard, schaap, geit) • Magere melkpoeder • Ongesuikerde karnemelk • Magere of halfvolle koffiemelk • Chocolademelk: » Mager of halfvol » Ongesuikerd of met zoetstof • (Griekse) yoghurt, platte kaas of skyr: » Mager of halfvol » Ongesuikerd of met zoetstof » Natuur of met fruit » Met stukjes of gemixt • Pudding of melkdesserts: » Mager of halfvol » Ongesuikerd of met zoetstof	• Volle melk (koe, paard, schaap, geit) • Volle melkpoeder • Gesuikerde karnemelk • Volle koffiemelk • Chocolademelk: » Vol » Gesuikerd • (Griekse) yoghurt, platte kaas of skyr: » Vol » Gesuikerd • Pudding of melkdesserts: » Vol » Gesuikerd

Bij voorkeur	Af te raden
• (Gearomatiseerde) yoghurt- of melkdrinks: » Mager of halfvol » Ongesuikerd of met zoetstof • Light room (max. 10% vet) • Light kokosmelk of -room (max. 10% vet) • Sojadrink natuur calciumverrijkt • Noten, rijst en granendranken calciumverrijkt	• (Gearomatiseerde) yoghurt- of melkdrinks: » Vol » Gesuikerd • Room • Kokosmelk of -room • Gearomatiseerde sojadrink • Gearomatiseerde noten-, rijst- en granendranken

Dranken	
Dagelijks aanbevolen hoeveelheid is 1,5 tot 2 liter vocht per dag, waarvan minimum 1 liter water.	
Bij voorkeur	Af te raden
• Water (plat of bruisend) • Gearomatiseerd water zonder toevoeging van suiker • Groenten- of tomatensap • Koffie (max. 2 tassen) of thee (kruidendrank/infusie) zonder toevoeging van suiker of zoetstof	• Kraantjeswater indien je loden leidingen hebt en in het buitenland, waarvan je niet zeker weet of het goed gezuiverd is • Water met siroop • Gearomatiseerd water met toevoeging van suiker • Frisdrank met toevoeging van suiker • Energydranken met toevoeging van suiker • Fruit- of vruchtensappen (ongezoet) • Alcoholische dranken • Koffie of thee met toevoeging van suiker of aroma's in een zakje, beker, capsule ...

Ter afwisseling

Max. 0.5 l/dag - ≤ 5 kcal/100ml

- Gearomatiseerd water met toevoeging van zoetstof
- Frisdranken met toevoeging van zoetstof
- Kinine houdende dranken kunnen schadelijk zijn voor het kind en weeën opwekken: max. 1 glas per dag. Bijvoorbeeld: tonic, bitter lemon, ...

Zoete versnaperingen

Gebruik max. 1x per dag een versnapering (zoet of hartig).

Max. 120 kcal/tussendoortje

< 15g vet/100g

> 3g vezels/100g

< 1/3 suiker van totale hoeveelheid koolhydraten

Bij voorkeur

- Vezelrijke koek
- IJs, waterijs of sorbet met toevoeging van zoetstof (max. 1x/week)
- Snoepje of kauwgom met toevoeging van zoetstof

Af te raden

- Koek met vulling of chocolade
- IJs, waterijs of sorbet met toevoeging van suiker
- Taart, biscuit, wafel, pannenkoek of cake
- Chocolade
- Snoepje of kauwgom met toevoeging van suiker
- Noten, zaden of pitten met toevoeging van chocolade, karamel
- Popcorn met toevoeging van suiker of zout

Hartige versnaperingen

Gebruik max. 1x per dag een versnapering (zoet of hartig).

Ongezouten noten, zaden of pitten:

Max. 25g/dag

Bij voorkeur	Af te raden
• Augurken of uitjes op zuur • Olijven of zongedroogde tomaten • Ongezouten noten, zaden of pitten	• Zoetzure augurken • Zoute snacks zoals: chips, tortillachips, kroepoek, zoute koekjes ... • Noten, zaden of pitten met toevoeging van zout • Borrelnootjes • Popcorn met/zonder toevoeging van zout

6. Variatielijst

Jouw persoonlijk dagschema is bedoeld als **basis**dieetlijst, uitgaande van een hoeveelheid koolhydraten, waaraan eventueel de hoeveelheid insuline is aangepast. Hierbij is vooral rekening gehouden met de verdeling van de koolhydraten over de dag.

Het is een basis waarvan je uitgaat, omdat je natuurlijk niet elke dag hetzelfde eet. Dat zou niet alleen saai zijn, maar vanuit het oogpunt van gezonde voeding ook onverstandig. Variëren brengt afwisseling en zorgt ervoor dat je alle voedingsstoffen in voldoende mate binnen krijgt. Tijdens het variëren, is het van belang om op de koolhydraten te letten. De hoeveelheid koolhydraten die je wil eten, moeten overeenkomen met de hoeveelheid koolhydraten van het dagschema, om grote bloedsuikerschommelingen te vermijden.

Als standaard kiezen we de hoeveelheid koolhydraten of suikers aanwezig in 1 snee brood van een groot vierkant brood (=30g). Dit komt neer op:

12,5g koolhydraten (Kh) = 1 koolhydraatportie (KHP)

Alle andere koolhydraatbronnen worden hiermee vergeleken.

Theoretisch kan een snee brood vervangen worden door een ander voedingsmiddel met eenzelfde koolhydraatgehalte, bijvoorbeeld een appel:

- 1 snee brood levert 12.5 gram koolhydraten
- 1 appel levert 12.5 gram koolhydraten

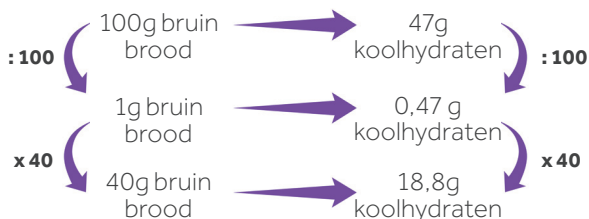
In de praktijk wordt aanbevolen zoveel mogelijk te ruilen binnen bepaalde groepen van voedingsmiddelen, bijvoorbeeld 2 beschuiten:

- 1 snee brood levert 12.5 gram koolhydraten
- 1 beschuit levert 6.25 gram koolhydraten
- dus 2 beschuiten leveren 12.5 gram koolhydraten

De hoeveelheid koolhydraten van een voedingsmiddel kan je vinden in de variatielijsten hierbij gevoegd. Natuurlijk ga je ook wel eens andere producten gebruiken die hierin niet voorkomen. Dan maak je gebruik van de analysecijfers die op de verpakking staan.

Voorbeeld voor berekening van bruin brood:

Voedingswaarde per 100 g	
Energie (Kcal)	252
Eiwitten	9
Koolhydraten	47
Suikers	2,1
Vetten	1,9
Vezels	4,7
Zout	1,19



Brood en graanproducten

Voedingsmiddelen	1 koolhydraatportie
Volkoren, meergranen brood	30 gram
Wit, bruin, rozijnen, turksbrood	25 gram
Stokbrood	20 gram (10 cm dun stokbrood of 4 cm dik stokbrood)
Beschuit (volkoren/wit)	17 gram (2 stuks)
Toasten	20 gram (2 stuks)
Crackers	20 gram (2 stuks)
Cracottes	15 gram (2 stuks)
Knäckebrood	20 gram (2 stuks)
Parovita	16.5 gram (2 stuks)
Sandwich	25 gram
	2 koolhydraatporties
1 pistolet	45 gram
1 piccolo	40 gram
25 gram cornflakes + 125 ml halfvolle melk	
30 gram muesli ongesuikerd + 125 ml halfvolle melk	
25 gram havermout (5 eetlepels) + 200 ml halfvolle melk	

Zoet broodbeleg

Voedingsmiddelen	1 koolhydraatportie
Confituur met verlaagd suikergehalte (40%)	30 gram
Chocoladepasta met noten, speculaaspasta, hagelslag met verlaagd suikergehalte	40 gram

Plantaardig beleg

Voedingsmiddelen	1 koolhydraatportie
Hummus	125 gram (kijk steeds de verpakking na)

Aardappelen en graanproducten

Voedingsmiddelen	1 koolhydraatportie
Aardappelen, gekookt/gebakken	70 gram
Aardappelpuree	100 gram
Aardappelkroketten	60 gram (2 stuks)
Frieten	35 gram
Deegwaren, gekookt (wit/volkoren)	50 gram
Deegwaren, ongekookt (wit/volkoren)	20 gram
Rijst, gekookt (wit/volkoren)	45 gram
Rijst, ongekookt (wit/volkoren)	18 gram
Bulgur, couscous, quinoa, teff, freekeh, amarant, spelt, gekookt	50 gram
Bulgur, couscous, teff, freekeh, amarant, spelt, ongekookt	20 gram
Quinoa, gekookt	80 gram
Zoete aardappelen	80 gram

Groenten

Alle overige groenten (vers, onbereid) bevatten maximaal 5 gram koolhydraten per 100 gram. Ook bij deze groenten dienen soms de koolhydraten meegerekend te worden naargelang de hoeveelheid.

Voedingsmiddelen	1 koolhydraatportie
Artisjok	125 gram
Doperwten blik/glas	125 gram
Erwten, diepvries	80 gram
Erwten en wortelen	200 gram
Prei, gestoofd	200 gram
Rode paprika	200 gram
Pastinaak	100 gram
Rode biet	150 gram
Rode kool met appel en toegevoegde suiker	100 gram
Maïs in blik/bokaal/bereid	100 gram
Wortelen	200 gram

Peulvruchten

Voedingsmiddelen	1 koolhydraatportie
Kikkererwten, rode bonen, ongekookt	30 gram
Kikkererwten, gekookt	125 gram
Linzen, gedroogd	25 gram
Linzen, witte bonen (in blik/glas), witte bonen in tomatensaus, gekookt	100 gram

Samengestelde producten

Voedingsmiddelen	Koolhydraatportie
1 pannenkoek (60 gram)	2 KHP
Loempia (150 gram)	2 KHP
Fishsticks (70 gram/2 stuks)	1 KHP
Paëlla (250 gram)	3 KHP
Lasagne (350 gram)	4 KHP
Pens witte/zwart (150 gram)	1 KHP
Vidée korfje (30 gram)	1 KHP

Fruit (eetbaar product)

Voedingsmiddelen	1 koolhydraatportie
Citroen, limoen en rabarber	Vrij te gebruiken
Aardbeien	240 gram
Abrikozen	150 gram
Ananas	100 gram
Appel	125 gram (150 gram met schil)
Banaan	70 gram
Bessen, rood	250 gram
Bosbessen, braambessen, zwarte bessen	200 gram
Clementine	175 gram
Druiven	100 gram
Frambozen	180 gram
Fruit op sap of water	125 gram
Graanaatappel	70 gram

Voedingsmiddelen	1 koolhydraatportie
Guave	200 gram
Kaki	70 gram
Kersen, krieken	100 gram
Kiwi (geel en groen)	100 gram (120 gram met schil)
Lychees	85 gram (120 gram met schil)
Mandarijn	130 gram
Mango	90 gram (130 gram met schil)
Meloen, Cavaillon	120 gram (150 gram met schil)
Meloen, Galia	290 gram (385 gram met schil)
Meloen, water	250 gram
Nectarine	150 gram
Papaja	100 gram
Passievrucht	150 gram eetbaar deel
Peer	130 gram
Perzik	195 gram
Pomelo	150 gram
Pompelmoes	180 gram
Pruimen	125 gram (140 gram met pit en schil)
Sinaasappel	150 gram
Sterfruit of carambola	200 gram
Verse vijg	70 gram
Gedroogde abrikozen, appels, rozijnen	20 gram
Gedroogde peren, tuttifrutti, vijgen	25 gram
Gedroogde pruimen	30 gram

Melk en melkproducten

Voedingsmiddelen	Koolhydraatportie
Karnemelk, ongesuikerd	300 ml
Magere of halfvolle melk	250 ml
Magere yoghurt natuur, ongesuikerd	210 ml
Magere yoghurt met fruit en zoetstof	200 ml (etiket nalezen)
Magere platte kaas met fruit en zoetstof	200 gram (etiket nalezen)
Magere platte kaas natuur en ongesuikerd	350 gram
Pudding van halfvolle melk met zoetstof	150 ml
Plant aardige dranken natuur (soja/rijst/noten)	Zie verpakking

Snacks

Voedingsmiddelen	Koolhydraatportie
Maria koekjes	20 gram (3 stuks)
Letterkoekjes	16 gram (12 stuks)
Madeleine koekje	25 gram (1 stuk)
Petit beurre	17 gram (2 stuks)
Peperkoek	20 gram (1 plak)
Rijst/maïswafel	16 gram (2 stuks)
Studentenkoek	18 gram (1/2 koek)
Vitabis	17 gram (1 koek)
Vanillewafel	25 gram
Popcorn natuur/met zoetstof	20 gram
Speculaas	20 gram
Chips	20 gram
Cake	30 gram
Cashewnoten	40 gram
TUC koekjes (Original)	19 gram (5 koekjes)
Zoute sticks	20 gram
Luikse wafel	30 gram (mini)
Brusselse wafel	40 gram (1/2 stuk)

7. De glycemische index

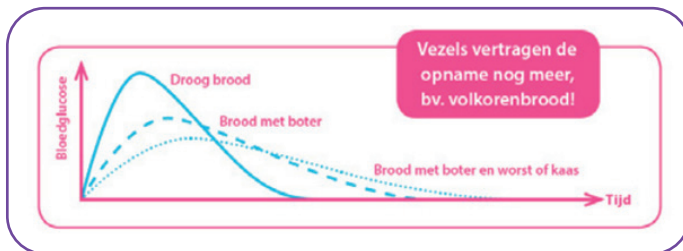
De glycemische index is een maat om aan te geven hoe snel voedingsmiddelen die koolhydraten bevatten de glycemie verhogen.



Voedingsmiddelen met koolhydraten die snel worden afgebroken en snel in de bloedbaan worden opgenomen, hebben een hoge glycemische index. Deze voedingsmiddelen worden meestal binnen de 2 uur opgenomen en hebben een glycemische index hoger dan 70. Voedingsmiddelen met koolhydraten die traag worden afgebroken en geleidelijk aan in het bloed worden opgenomen, hebben een lage glycemische index. Deze voedingsmiddelen worden meestal na 4 uren opgenomen en hebben een glycemische index lager dan 49. Bij de gemiddelde glycemische index gebeurt de opname na gemiddeld 3 uren en ligt tussen de 50 en 70.

Het is moeilijk om met de glycemische index rekening te houden omdat er veel factoren van invloed zijn zoals:

- structuur van de koolhydraten (enkelvoudig en samengesteld)
- hoeveelheid koolhydraten
- samenstelling van de maaltijd: vezels, vetten, eiwitten zullen de GI verlagen
- kookgraad (al dente)
- textuur van de voeding
- rijpingsgraad van het fruit



8. Extra aandachtspunten

Gezonde levensstijl

Wie voeding, beweging en gezondheid zegt, denkt misschien in de eerste plaats aan het getal op de weegschaal. Maar gewicht en gezondheid zijn geen synoniemen. Gezondheid is afhankelijk van vele factoren waarvan gewicht er één is. Ook goed functioneren op psychisch vlak (je goed voelen) en op sociaal vlak (samen gezond eten en bewegen) is een onderdeel van gezond leven.

Gezond gewicht

Toch is een normaal gewicht belangrijk. Wie overgewicht heeft of kampt met obesitas, loopt meer risico op verschillende aandoeningen, zoals diabetes type 2, hart- en vaatziekten en bepaalde kankers. Bovendien krijg je makkelijker last van je rug en je gewrichten.

BMI

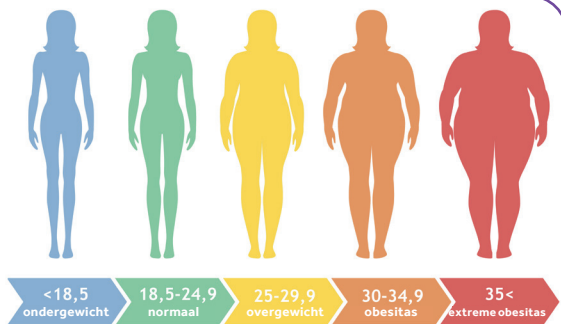
De BMI (Body Mass Index) is een internationaal gebruikte maat die laat zien of je een gezond gewicht hebt in verhouding tot je lengte. De BMI geeft een inschatting van hoe gezond je lichaamsgewicht is. Een gezond gewicht betekent een BMI tussen 20 en 24,9.

Echter is het belangrijk te weten dat de BMI geen rekening houdt met de lichaamssamenstelling. Zowel een hoog vetpercentage als een hoge spiermassa verhogen de BMI.

BMI bereken je zo:

Lichaamsgewicht
(in kilogram)

lente x lengte
(in meter)



Wanneer er sprake is van overgewicht is of obesitas, wordt het streefdoel van 10% gewichtsverlies vooropgesteld op ongeveer 12 maanden tijd.

Lichaamsbeweging

Naast evenwichtige voeding is voldoende beweging en minder lang stilzitten essentieel voor een goede gezondheid. Hoe je dat het best aanpakt, geeft de bewegingsdriehoek weer.

Het wordt aangeraden 150 tot 300 minuten per week matige intensief te bewegen. Het zijn vooral de vrij rustige inspanningen, die voldoende lang duren (20-60 min) die de lichamelijke conditie bevorderen.



BEWEGINGSDRIEHOEK VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

Tips bij de bewegingsdriehoek

- Doorbreek lange periodes van zitten regelmatig door recht te staan of een rondje te wandelen.
- Elke stap vooruit, richting de gezondheidsaanbevelingen, is een overwinning. Want elke beweging is beter dan niks.
- Maak er een gewoonte van om elke dag zitten, staan en bewegen af te wisselen.
- Beperk het niet tot je vrije tijd, maar integreer beweging in je dagelijkse activiteiten.
- Ruil minder gezonde keuzes in voor gezonde gewoontes.
- Kies iets wat je graag doet.
- Denk vooruit en plan. Wat? Wanneer? Waar? Met wie?
- Richt je omgeving zodanig in dat je eerst naar de gezonde keuze grijpt. En bemoeilijk het voor jezelf om de minder gezonde optie te kiezen.
- Klein beginnen en geleidelijk opbouwen geeft je meer kans op succes.



Figuur 1: Vlaams Instituut Gezond Leven

Voordelen van beweging

Als je genoeg beweegt, loop je minder kans op allerlei welvaartziektes. En je trakteert jezelf ook op:

- Een fitter lichaam
- Een betere concentratie en een beter geheugen
- Een betere bloeddruk
- Een gezonder gewicht
- Een betere nachtrust
- Minder kans op depressie en angstgevoelens: je voelt je beter in je vel
- Een langer zelfstandig en kwaliteitsvol leven
- Een sterker immuunsysteem

Bij ouderen, specifiek, zorgt beweging ook voor:

- Sterkere botten
- Een beter evenwicht
- Minder valongelukken
- Minder snelle spierafbraak

Gezond leven wil ook zeggen ...

- Rookstop: eventueel onder begeleiding van tabakoloog
- Alcoholbeperking: maximum 4 dagen/week: 1 glas

9. Meten van de glycemie

De diabeteseducator leert je om met een meettoestel zelf je bloedsuikerspiegel te meten.

Het aantal metingen hangt af van jouw behandeling (al dan niet insuline en aantal inspuitingen) en wordt met jou besproken. We vragen je om je metingen achteraan in deze brochure te noteren en dit boekje op de raadpleging mee te brengen.

In functie van je metingen wordt de therapie bepaald en aangepast. Welke waarden streven we na?

- Nuchter: < 95 mg/dl
- Vóór de maaltijden: < 95 mg/dl
- Postprandiaal (= twee uur na de maaltijd): < 120 mg/dl



10. Opstarten van insuline

Indien je met aanpassing van de voeding de streefwaarden voor de bloedsuikerspiegels niet bereikt, zal worden voorgesteld om met insuline te starten. Welke soort insuline wordt opgestart, wordt door je behandelende diabetoloog bepaald.

Het materiaal dat je nodig hebt om metingen uit te voeren, wordt je vanuit het ziekenhuis meegegeven. Daarvoor wordt de diabetesconventie opgestart: een aanvraag hiervoor wordt naar je ziekenfonds opgestuurd.



11. Besluit

Mits tijdige opsporing en behandeling kan zwangerschapsdiabetes meestal perfect onder controle worden gehouden. Een goede opvolging en controle komen zowel moeder als kind ten goede.

Meestal heeft de bevalling plaats op het normale tijdstip. Soms wordt de geboorte een week vroeger ingeleid, vooral als het geschatte geboortegewicht van het kind boven het normale gemiddelde ligt. Deze beslissing wordt genomen in samenspraak met je behandelende gynaecoloog. De kans op een keizersnede ligt iets hoger dan normaal.

Ook na de bevalling moeten moeder en kind verder worden opgevolgd. Het herstel van het oorspronkelijke lichaamsgewicht tijdens de maanden na de bevalling is erg belangrijk om de kans op een nieuwe zwangerschapsdiabetes bij een volgende zwangerschap te verkleinen.

Borstvoeding kan gerust worden gegeven, en is - zoals voor bijna elke zuigeling - ook hier aan te raden.

12. Opvolgen na bevalling

We raden alle patiënten met zwangerschapsdiabetes aan om postpartum een OGTT te laten uitvoeren. Deze wordt gepland rond twaalf weken na de bevalling. Indien je langer dan twaalf weken borstvoeding geeft, adviseren wij je om de afspraak te verplaatsen tot na het stoppen van de borstvoeding. De test wordt ten laatste 24 weken na de bevalling gepland.

13. Zoet zwanger

We raden je aan om je te laten registreren voor "Zoet Zwanger". Dat is een project van de DiabetesLiga en de Vlaamse Vereniging voor Obstetrie en Gynaecologie, dat wordt gesteund door de Vlaamse Overheid.

Meer informatie over dit project vind je terug op www.zoetzwanger.be. Via de website kan je je ook registreren. Na registratie zal je jaarlijks een herinnering toegestuurd krijgen om je bloedsuikerspiegel bij je huisarts te laten controleren om eventuele type 2 diabetes tijdig op te sporen.

14. Nuttige links

- www.gezondzwangerworden.be

15. Contactgegevens bij vragen

Heb je bij het doorlezen van deze brochure toch nog bijkomende vragen? Stel ze dan gerust! Raadpleeg het diabetesteam van het ziekenhuis waar je conventie is afgesloten: hetzij AZ Voorkempen, hetzij AZ Klina te Brasschaat.

AZ Voorkempen

Oude Liersebaan 4, 2390 Malle

- Algemeen nummer: 03 380 20 11
- Afsprakensecretariaat: 03 380 20 30

Vragen aan diabeteseducatoren

- 03 380 20 67, dagelijks tussen 9 en 13 uur
- diabetes.azvk@emmaus.be

Diëtist diabetes

03 380 27 17,
dagelijks van 8 tot 16.30 uur

Bij noodgevallen en in weekend of 's nachts

via spoedgevallen AZ Voorkempen (diabetoloog van wacht) of 03 380 20 11

Suikerwaarden doorgeven via

suikerwaarden.azvk@emmaus.be, met vermelding van:

- naam en geboortedatum;
- behandelend arts;
- naam insuline en aantal eenheden;
- je contactgegevens (telefoonnummer).

AZ Klina

Augustijnslei 100, 2930 Brasschaat

03 650 50 50

Diabetesteam secretariaat

03 650 51 48

Afspraak maken op werkdagen tussen 9 en 17 uur
(liefst niet tussen 13 en 14 uur)

16. Schema meting glycemie

	Ontbijt		Lunch	
	Waarde bij het opstaan	Waarde twee uur na ontbijt	Waarde voor lunch	Waarde twee uur na lunch
Uur				
Ma. ... / ...				
Di. ... / ...				
Woe. ... / ...				
Do. ... / ...				
Vr. ... / ...				
Za. ... / ...				
Zo. ... / ...				
Gemid.				

Avondmaal		Slapen	
Waarde voor avondmaal	Waarde twee uur na avondmaal	Waarde bij het slapengaan	Opmerkingen

	Ontbijt		Lunch	
	Waarde bij het opstaan	Waarde twee uur na ontbijt	Waarde voor lunch	Waarde twee uur na lunch
Uur				
Ma. ... / ...				
Di. ... / ...				
Woe. ... / ...				
Do. ... / ...				
Vr. ... / ...				
Za. ... / ...				
Zo. ... / ...				
Gemid.				

Avondmaal		Slapen	Opmerkingen
Waarde voor avondmaal	Waarde twee uur na avondmaal	Waarde bij het slapengaan	

	Ontbijt		Lunch	
	Waarde bij het opstaan	Waarde twee uur na ontbijt	Waarde voor lunch	Waarde twee uur na lunch
Uur				
Ma. ... / ...				
Di. ... / ...				
Woe. ... / ...				
Do. ... / ...				
Vr. ... / ...				
Za. ... / ...				
Zo. ... / ...				
Gemid.				

Avondmaal		Slapen	
Waarde voor avondmaal	Waarde twee uur na avondmaal	Waarde bij het slapengaan	Opmerkingen

