



Infobrochure

Diabetescentrum  
Waregem

# Zwangerschapsdiabetes: “Voedingsadvies”



## Beste toekomstige mama,

In het eerste deel van de brochure kon u nalezen hoe zwangerschapsdiabetes ontstaat, wat de gevolgen zijn voor moeder en kind en hoe dit behandeld kan worden.

In dit tweede deel van de brochure lichten we de 2 belangrijkste aspecten van de behandeling toe en benadrukken we het belang van een gezonde evenwichtige voeding en voldoende lichaamsbeweging. Het doel is om normale bloedglucosewaarden te bereiken bij een volwaardig eetpatroon met voldoende voedingsstoffen voor moeder en kind.

Indien het opvolgen van deze adviezen onvoldoende blijkt te zijn om de bloedglucosespiegels binnen de streefwaarden te houden, zal insuline-therapie opgestart worden. De diabetesverpleegkundige zal u hierin dan verder begeleiden. Echter bij 3 op de 4 vrouwen met zwangerschapsdiabetes volstaat een behandeling met een aangepast voedingsadvies.

Voor een goede groei en ontwikkeling van de baby is het van groot belang een gezonde levensstijl na te streven en hierbij allereerst aandacht te besteden aan een gezonde evenwichtige en gevarieerde voeding in combinatie met voldoende beweging. Bij de diagnose van zwangerschapsdiabetes zal u bijgevolg doorverwezen worden naar de diëtist(e) om uw huidige eetpatroon te bevragen en dit aan te passen aan uw individuele behoefte. Ze stelt voor u een persoonlijk dagschema op. Gedurende het verloop van uw zwangerschap kan uw voedingsbehoefte nog veranderen en kan dit, in overleg met de diëtiste, verder worden aangepast. Om uw bloedglucosewaarden binnen de doelzone te houden, is het belangrijk dat u de kennis verwerft van een gezonde voeding voor zwangeren en wat de specifieke aandachtspunten zijn. De diëtiste is hierbij de best geplaatste zorgverlener om u hierin te begeleiden.



## Belang van een gezonde, evenwichtige voeding tijdens de zwangerschap

Bij zwangerschapsdiabetes krijgt u voedingsrichtlijnen die helpen om de bloedglucosewaarden stabiel te houden. Vaak zijn enkele aanpassingen in uw voedingspatroon meer dan voldoende om de risico's voor moeder en kind te voorkomen. Uitgangspunt van het aangepast dieet is een gezonde basisvoeding met voldoende voedingsstoffen voor moeder en kind.

Een goed gebalanceerd eetpatroon tijdens de zwangerschap zorgt voor:

- De juiste bouwstoffen die nodig zijn voor een optimale groei van uw baby
- Minder verwikkelingen tijdens de zwangerschap en bevalling
- Een vlot herstel na de bevalling
- Een verminderd risico op het ontwikkelen van diabetes type 2 bij de moeder na de bevalling
- Verlaagd risico op obesitas en het ontwikkelen van type 2 diabetes bij de baby op latere leeftijd

De aanbevelingen voor zwangere vrouwen komen grotendeels overeen met deze van de voedingsdriehoek, een voorlichtingsmodel van de Vlaams instituut Gezond Leven, waarin de voedingsmiddelen worden gegroepeerd en gerangschikt volgens hun effect op de gezondheid. (tabel 1).



Echter bij zwangerschapsdiabetes volgen er nog specifieke voedingsadviezen.

Er zijn o.a. voedingsmiddelen die u beter vermijdt omdat ze schadelijk kunnen zijn voor moeder en kind. Het is belangrijk dat er voldoende energie-inname is en dat u niet de calorieën gaat beperken of een vermageringsdieet gaat volgen. Het belang hiervan wordt verder in de brochure toege-licht.

| <b>Voedingsmiddel</b>                | <b>Aanbeveling</b>                             | <b>Tips en opmerkingen</b>                                                                                                                                                                                               |
|--------------------------------------|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Dranken</b>                       | 1,5 liter                                      | Geef de voorkeur aan dranken zonder toegevoegde suikers met water als eerste keuze<br>Water, kruidenthee, lichte gewone thee, koffie (matig), ongezoeten (vers) groentesap, bouillon, soep.                              |
| <b>Brood</b>                         | 3 – 5 sneden                                   | Bij voorkeur volkoren of bruin brood.                                                                                                                                                                                    |
| <b>Aardappelen en graanproducten</b> | 3 – 5 stuks<br>(150 – 350g) of<br>125g gekookt | Aardappelen kunnen afgewisseld worden met deegwaren of granen (rijst, couscous, quinoa)<br>Kies wel steeds voor de ongeraffineerde (volkoren) soorten                                                                    |
| <b>Groenten</b>                      | een ruime portie<br>(300g)                     | Varieer in soorten en kies voor seizoensgroenten<br>Een deel van de groenten kan ook als rauwkost en/of als broodbeleg (als groentespread) worden gebruikt.                                                              |
| <b>Fruit</b>                         | 250g fruit per dag                             | Varieer in soorten en kies voor seizoensfruit<br>Geef de voorkeur aan vers fruit. Beperk fruitsappen/ gedroogd fruit omwille van hun hoog suikergehalte.                                                                 |
| <b>Melk</b>                          | 250 – 500ml per dag                            | Kies bij voorkeur de magere of halfvolle soorten. Melk kan worden vervangen door karnemelk, yoghurt, platte kaas of calciumverrijkte melkvervangende dranken; eventueel een deel verwerken in puree, pudding, milkshake. |
| <b>Kaas</b>                          | 1 – 2 plakjes                                  | Kaas bevat over het algemeen meer vet en zout. Kies bij voorkeur de magere of light en minder gezouten soorten.                                                                                                          |

| Voedingsmiddel                                                       | Aanbeveling              | Tips en opmerkingen                                                                                                                                                         |
|----------------------------------------------------------------------|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Vlees, gevogelte en vervangproducten zoals tofu, tempeh, enz.</b> | 100g                     | Eet minstens 1x/week gevogelte en beperk rood vlees tot max. 500gr/week.<br>Indien u niet immuun bent voor toxoplasmose, eet dan geen rauw en niet-doorbakken (rood) vlees. |
| <b>of vis</b>                                                        | 125 – 150g               | Alle vissoorten, ook de vette soorten. Vervang vlees 1 - 2x per week door vis, waarvan 1x vette vis.                                                                        |
| <b>of eieren</b>                                                     | maximum 6 per week       |                                                                                                                                                                             |
| <b>of peulvruchten</b>                                               | 60 – 90g (droog gewogen) | Zijn een goed alternatief voor vlees en bevatten bovendien veel vezels. Probeer deze 1x/week in te schakelen                                                                |
| <b>Vleeswaren</b>                                                    | Max. 30g per week        | Vervang charcuterie door vis in eigen nat, kaas, groente spread of hummus, schijfjes fruit, verse kaas, ...                                                                 |
| <b>Vetstoffen</b>                                                    | 35 – 45g per dag         | Bij voorkeur oliën en vetstoffen rijk aan onverzadigde vetzuren.                                                                                                            |
| <b>Zaden en pitten</b>                                               | 15-25g per dag           | De voorkeur gaat uit naar producten rijk aan omega 3 (vb. walnoten). Kies noten en zaden zonder zoute of zoete omhulsels                                                    |

## Moet ik voor twee eten?

Het lichaam heeft een grotere nood aan goede voedingsstoffen tijdens de zwangerschap. Dit betekent echter niet dat u moet 'eten voor twee' zoals het in de volksmond gezegd wordt. Met andere woorden: de kwaliteit van voeding is van veel groter belang dan de kwantiteit.

Afhankelijk van je zwangerschapsduur is er nood aan extra energie en voedingsstoffen:

- tijdens het eerste trimester: ongeveer 5% energietoename
- tijdens het twee trimester: ongeveer 10% energietoename
- tijdens het derde trimester: ongeveer 25% energietoename, wat kan oplopen tot ongeveer 400 kcal.

Tijdens de zwangerschap neemt uw lichaam sommige voedingsstoffen beter op en gaat er efficiënter mee om waardoor eten voor twee zeker niet nodig is. Daarnaast wordt deze verhoogde behoefte vaak gecompenseerd omdat zwangere vrouwen doorgaans minder beweging hebben naarmate de zwangerschap vordert.

Indien u toch teveel eet, zal uw gewicht tijdens de zwangerschap teveel toenemen wat niet bevorderlijk is voor uw gezondheid en uw baby. Een veel te laag lichaamsgewicht of te grote gewichtsafname tijdens de zwangerschap kan schadelijk zijn voor de ontwikkeling van uw baby en moet absoluut vermeden worden.

Een normale gewichtstoename bedraagt ongeveer 10-12 kg afhankelijk van de BMI voor de start van de zwangerschap:

- BMI voor de zwangerschap  $<18,5 \text{ kg/m}^2$ : + 12,5-18 kg gewichtstoename
- BMI voor de zwangerschap  $18,5 - 24,9 \text{ kg/m}^2$ : 11,5 – 16 kg gewichtstoename
- BMI voor de zwangerschap  $25 - 29,9 \text{ kg/m}^2$ : 7 – 11,5 kg gewichtstoename
- BMI voor de zwangerschap  $>30 \text{ kg/m}^2$ : 5 -9 kg gewichtstoename

Maak u geen zorgen als u minder of meer bijkomt dan in de aanbevelingen. Uw gynaecoloog volgt uw gewicht goed op en zal u doorsturen naar de diëtiste indien hij/zij dit nodig vindt.

# Samenstelling van een gezonde evenwichtig voeding



## Koolhydraten

Een gezonde voeding bestaat uit koolhydraten, eiwitten en vetten. Net zoals uzelf, heeft ook uw baby deze voedingstoffen, vitaminen en mineralen nodig. Dit kan u aan uw baby bezorgen indien u gezond eet. Aangezien het bij zwangerschapsdiabetes om een stoornis in de verwerking van de koolhydraten gaat, hechten we veel aandacht aan de soorten koolhydraten en de spreiding ervan door deze te verdelen over 3 hoofdmaaltijden en 2-3 tussentijdens.

De koolhydraten zijn voedingsstoffen die uw lichaam van **energie** voorzien zodat uw lichaam goed kan functioneren. Een andere benaming voor 'koolhydraten' is 'suikers' die in het lichaam afgebroken worden tot glucose. Ze verhogen uw bloedsuikerspiegel, op een snelle of trage wijze. Daarom spreken we van snelle en trage koolhydraten. Ze hebben beiden een verschillend effect op de stijging van de bloedsuikerspiegel na inname. Hoe langzamer de bloedsuikerspiegel stijgt, hoe beter.

### 1. De snelle koolhydraten (suikers)

Deze suikers uit de voeding worden na inname ervan zeer snel getransporteerd naar de bloedbaan en zorgen ervoor dat uw bloedsuikerspiegel snel gaat stijgen. Deze groep bevat zowel de enkelvoudige als de tweevoudige suikers en worden nogmaals onderverdeeld in natuurlijke en toegevoegde suikers.

- **De natuurlijke suikers** zijn enkel- of tweevoudige suikers die van nature in een voedingsmiddel aanwezig zijn. Deze suikers uit de voeding verwijderen is niet mogelijk, alsook deze voedingsmiddelen mijden biedt geen/ te weinig oplossing. Ze bevatten vaak ook andere essentiële voedingsstoffen zoals vitaminen en mineralen en zijn bijgevolg belangrijk om ze te consumeren, maar met mate en goed verspreid over de dag. *Voorbeelden van deze natuurlijke suikers zijn fructose in fruit en lactose (of melksuiker) in melk en melkproducten.*



- **De toegevoegde suikers** zijn de suikers die toegevoegd worden door de industrie. Deze producten bevatten echter weinig tot geen essentiële voedingsstoffen en mijdt u best zoveel mogelijk.  
*Voorbeelden hiervan zijn koekjes, snoep, chocolade, gesuikerde melkproducten, chocomousse, ijs, frisdranken, fruitsappen, ...*  
→ Er zijn echter goede alternatieven op de voedingsmarkt met minder toegevoegde suikers die de voorkeur genieten. Vraag daarom steeds raad aan uw diëtist.

## 2. De trage koolhydraten (suikers)

Deze suikers worden door het lichaam trager verteerd en gaan veel langzamer naar de bloedbaan en veroorzaken bijgevolg minder hoge pieken in je bloedsuikerspiegel.

Belangrijk is om hierbij steeds de vezelrijke (of ongeraffineerde) variant te kiezen om het voedingsvezelgehalte zo hoog mogelijk te houden. Het zijn immers de vezels die de vertering en het transport van de suikers vertragen wat resulteert in een betere bloedglucosespiegel na het eten.

*Voorbeelden hiervan zijn aardappelen, volkoren pasta, volkoren rijst, volkoren/meergranen brood, groenten, fruit (bevatten ook deels snelle suikers; zie hierboven), ongesuikerde melk en melkproducten (bevatten ook deels snelle suikers; zie hierboven), ...*

WE ADVISEREN OM ZOVEEL MOGELIJK DE SNELLE SUIKERS TE MIJDEN EN DE VOORKEUR TE GEVEN AAN DE TRAGE KOOLHYDRATEN. TOCH HANGT DE PIEK IN DE BLOEDSUIKER NA DE MAALTIJD NIET ALLEEN AF VAN WELKE SOORT, MAAR OOK VAN DE HOEVEELHEID KOOLHYDRATEN DIE U EET. EEN SPREIDING OVER DE DAG VAN DEZE GEZONDERE, TRAGE KOOLHYDRATEN IS BELANGRIJK. ALS U DAARBIJ TRAGE KOOLHYDRATEN COMBINEERT MET DE INNAME VAN EIWITTEN EN VETTEN, DAN WORDT DE GLUCOSE (AFGEBROKEN SUIKERS) UIT DE TRAGE KOOLHYDRATEN NOG LANGZAMER OPGENOMEN IN DE BLOEDBAAN. DE JUISTE HOEVEELHEID VAN ALLE VOEDINGSSTOFFEN WORDEN VOOR U IN EEN PERSOONLIJK VOEDINGSSCHEMA GEZET EN ZULLEN LEIDEN TOT EEN EVENWICHTIG VOEDING DIE UW ZWANGERSCHAPSDIABETES ONDER CONTROLE HOUDT.



## Vetten

De vetten zijn, naast de koolhydraten, ook belangrijk in de behandeling van zwangerschapsdiabetes. Net zoals de koolhydraten, zijn het **energieleveranciers** maar leveren ze ook **vetoplosbare vitaminen en essentiële vetzuren** aan ons lichaam.

Ook hier wordt er een onderverdeling gemaakt:

### 1. De verzadigde vetten:

Deze vetten noemen we de 'slechte' vetten. Ze kunnen het cholesterolgehalte in ons bloed verhogen en verhogen zo het risico op hart- en vaatziekten. Het is ook bewezen dat een voeding rijk aan verzadigde vetten (en snelle suikers) de insulineresistentie bevordert. De insulinerwerking neemt hierdoor af waardoor de suikers minder vlot worden opgenomen in de lichaamscellen met als gevolg een stijging van de bloedsuikerspiegel. De inname van deze vetten dient men dus te beperken.

*We vinden ze voornamelijk terug in dierlijke producten zoals vlees, volle zuivelproducten en daarnaast ook in chips, gefrituurde voeding, koekjes, chocolade en andere zoetigheden.*

### 2. De onverzadigde vetten:

Deze vetten noemen we de 'gezonde' vetten omdat ze het risico op hart- en vaatziekten verminderen.

Deze groep verdelen we eveneens in 2 groepen:

- **De enkelvoudige onverzadigde vetzuren (EOV):**

De EOV of ook de mono onverzadigde vetten genoemd, hebben een gunstige invloed op het voorkomen van hart- en vaatziekten.

*We vinden ze voornamelijk terug in olijfolie, arachideolie, noten en vloeibare bereidingsvetten.*

### **De meervoudige onverzadigde vetzuren (MOV):**

De MOV of ook de poly onverzadigde vetten genoemd, bestaan uit omega 3, omega 6 en omega 9 vetzuren. Ze spelen een belangrijke rol in de hersenontwikkeling, de cognitieve ontwikkeling en de visuele ontwikkeling van uw ongeboren kindje. Ook zorgen deze vetzuren voor een stijging van de HDL (goede cholesterol) waardoor de LDL (slechte cholesterol) geleidelijk aan zakt en het risico op hart- en vaatziekten daalt. Er bestaat momenteel geen consensus over het innemen van supplementen van deze vetten tijdens de

zwangerschap. Wel dient men deze vetbronnen aan te moedigen bij zwangere vrouwen.

*We vinden ze voornamelijk terug in noten, plantaardige oliën (soja, koolzaad, lijnzaad), sommige bladgroenten zoals groene kool of spinazie en vette vis (zalm, haring, makreel, sardines, ...). Ook aan sommige smeer- en bereidingsvetten zijn soms omega 3 vetzuren toegevoegd.*

## Eiwitten

Eiwitten in de voeding zorgen algemeen voor de **opbouw, onderhoud en reparatie van onze lichaamsweefsels** en spelen daarnaast ook een belangrijke rol in de werking van ons **afweersysteem en hormoonbalans**. Tijdens de zwangerschap zijn eiwitten onmisbaar voor een optimale ontwikkeling en groei van de baby, maar ook voor de noodzakelijke vergroting van de baarmoeder en groei van de placenta.



Een teveel aan eiwitten wordt niet geadviseerd omdat deze dan weer als energiebron gebruikt worden met een nadelig effect op uw bloedsuikerspiegel. Er worden mede teveel afvalstoffen geproduceerd die schadelijk kunnen zijn voor uw baby. Een ketogeen dieet waarbij alle koolhydraten vervangen worden door eiwitten is zeker geen goede optie tijdens uw zwangerschap. Daarnaast zorgt een teveel aan eiwitten voor een overbelasting van uw nieren. Ook hier delen we deze op in 2 groepen:

### 1. De dierlijke eiwitten:

Dit zijn eigenlijk eiwitten met een hoge biologische waarde omdat ze de vereiste essentiële aminozuren bevatten en een goede verhouding. Bovendien lijken ze het meest op onze menselijke eiwitten waardoor de kwaliteit van dit type eiwit zeer goed is. Wel mogen deze eiwitten niet onbepert gegeten worden omdat deze vaak veel verzadigde vetten bevatten.

*We vinden ze voornamelijk terug in vlees, vis, melk, melkproducten, eieren en kaas.*

### 2. De plantaardige eiwitten:

Deze eiwitten zijn van plantaardige oorsprong zoals de naam het zegt. Deze bevatten over het algemeen een minder goede samenstelling qua eiwitkwaliteit, maar zijn zeker niet onmisbaar. Deze groep bevat dan wel niet die essentiële aminozuren, maar brengen veel andere onmisbare voedingsstoffen aan zoals de onverzadigde (gezonde) vetten, voedingsvezels, koolhydraten, vitaminen en mineralen. Enkel soja-eiwitten zijn een uitzondering omdat zij wel een goede kwaliteit hebben. *We vinden ze voornamelijk terug in sojaproducten, noten, brood en graanproducten, peulvruchten, groenten, aardappelen, deegwaren en rijst.*

## Voedingsvezels

Voedingsvezels zijn **niet verteerbare koolhydraten**. Ze worden niet afgebroken door het lichaam en doen de bloedsuikerspiegel daarom ook niet/trager stijgen. Na het consumeren van voedingsmiddelen met voldoende vezels zal uw bloedglucose trager stijgen met als gevolg een lagere bloedglucosewaarde als u prikt 1 uur na eten.

Daarnaast zorgen ze voor een langer verzadigingsgevoel waardoor u minder geneigd zal zijn om extra tussendoor te gaan eten.

Voedingsvezels worden onderverdeeld in 2 soorten:

### 1. De oplosbare voedingsvezels:

Deze vezels zorgen naast een tragere bloedsuikerspiegelstijging en langer verzadigingsgevoel ook voor een betere darmflora wat ons stoelgangspatroon ten goede komt. Daarbovenop verlagen ze onze cholesterol en zorgen op die manier voor een lager risico op hart- en vaatziekten.

*We vinden ze voornamelijk terug in groenten, fruit, peulvruchten en haver.*

### 2. De onoplosbare voedingsvezels:

Deze vezels hebben vooral een positievere werking op onze darmwerking door enerzijds een zachtere stoelgang bij constipatie en anderzijds een meer gebonden stoelgang bij diarree.

Ook zij verlagen de bloedsuikerspiegel en stimuleren het verzadigingsgevoel.

*We vinden ze voornamelijk terug in niet -geraffineerde graanproducten zoals bruin of meergranen/volkoren brood, volkoren deegwaren en rijst, ...*

## Vocht

Tijdens uw zwangerschap is het aanbevolen om **2,5 liter water** te drinken om het vruchtwater vers te houden, afvalstoffen te elimineren en urinaire infecties te voorkomen. Hier moet men dus wel drinken voor twee!

Op het einde van de zwangerschap kan vochttopstapeling met oedeem optreden. In dit geval vraagt u raad aan uw gynaecoloog of diëtiste.



## Vitaminen en mineralen

Tijdens de zwangerschap stemt de behoefte aan de meeste vitaminen en mineralen overeen met de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid (ADH), bepaald door de Hoge Gezondheidsraad. Bepaalde ervan vragen bijzondere aandacht zoals ijzer, calcium, jodium, foliumzuur en vitamine A.

**Bij een normaal en evenwichtig voedingspatroon zijn extra supplementen van vitaminen en mineralen anders dan foliumzuur niet nodig, tenzij bij tekorten. Uw gynaecoloog zal u hierin het nodige advies geven.**



## Foliumzuur

De inname van 0,4 mg foliumzuur (= vit B11) per dag vanaf het stoppen met contraceptie tot het einde van de eerste 3 maanden van de zwangerschap wordt zeer sterk aanbevolen. Het is een essentiële maatregel om uw baby te beschermen tegen aangeboren afwijkingen aan hersenen en ruggenmerg zoals open ruggetje (Spina Bifida), te kleine hersenen, open gehemelte en hazenlip....

De verhoogde behoefte tijdens de zwangerschap wordt niet genoeg gedekt door de voeding, waardoor een supplement ervan sterk geadviseerd wordt. *Foliumzuur komt vooral voor in brood, volkoren graanproducten, groene groenten, zuivel en vlees.*

## Vitamine D

Vitamine D is nodig om calcium uit de voeding in het lichaam op te nemen. Het is onder meer belangrijk voor de groei en het behoud van stevige botten en tanden, dit zowel bij moeder als kind. Daarnaast speelt vitamine D een rol bij een goede werking van de spieren en het afweersysteem en werkt beschermend tegen infecties en insulineresistentie. Een tekort kan bij de baby leiden tot spierzwakte, laag geboortegewicht, slecht vormend tandglazuur, verminderde botdichtheid, ...

Normaal haal je voldoende vitamine D uit het zonlicht tijdens de zomermaanden, maar soms is dit te weinig om de winterperiode te overbruggen. Daarom wordt er aangeraden om extra vit D in te nemen tijdens de zwangerschap. Een tekort aan vit D wordt ontdekt via een bloedanalyse. Uw gynaecoloog zal beslissen of een vit D supplement voor u zinvol is.

*Vitamine D vindt u terug in volle zuivelproducten, vette vis en smeer- en bereidingsvetten.*



## Calcium

Net zoals vit D is calcium een mineraal dat u nodig hebt voor het opbouwen en gezond houden van de botten en het gebit. Het ondersteunt tevens de bloedstolling en de celdeling bij de zwangere vrouw. Om in de verhoogde behoefte te voorzien, zonder dat het ten koste gaat van uw eigen been-dergestel, moet u als toekomstige mama erop toezien dat u voldoende calcium inneemt. Algemeen wordt aangeraden om magere of halfvolle producten te gebruiken omdat deze

minder verzadigde vetten bevatten. *We vinden dit mineraal voornamelijk terug in zuivelproducten (zoals melk, platte kaas, yoghurt en kaas) en de plantaardige verrijkte alternatieven zoals sojadrink, notendranken, ...*

## IJzer

IJzer is een zeer belangrijk mineraal voor de aanmaak van de rode bloedcellen, die op hun beurt zorgen voor het zuurstoftransport. Tijdens de zwangerschap kan sneller een ijzertekort ontstaan, omdat u 2 liter bloed meer aanmaakt en transporteert richting de placenta en de baby. Een ijzertekort kan leiden tot bloedarmoede. Bloedarmoede vergroot de kans op een laag geboortegewicht of vroeggeboorte van de baby. Het maakt u vermoeider en ook vatbaarder voor infecties.

Uw ijzergehalte wordt tijdens de zwangerschap en na de bevalling regelmatig in uw bloed getest. Bij een tekort zal de arts een ijzersupplement aanraden maar ook de diëtiste kan de voeding nog wat bijsturen.

*Ijzer vinden we voornamelijk terug in vlees, volkoren producten, groenten (vnl de groene) en fruit. Ook gedroogd fruit is een bron van ijzer, maar raden we minder aan omdat deze veel koolhydraten aanbrengen.*

*Ook in lever en leverproducten komt dit frequent voor, maar daarvan wordt de consumptie afgeraden tijdens de zwangerschap omwille van het hoog vitamine A gehalte dat schadelijk kan zijn voor uw baby.*

## Lichaamsbeweging

Bewegen is een onderdeel van de behandeling van zwangerschapsdiabetes. Blijven bewegen tijdens uw zwangerschap is dus zeer belangrijk. Dit biedt alleen maar voordelen voor uzelf en uw baby:

- Minder gewichtstoename en een betere conditie
- Minder stijging van de bloedsuikerspiegel en minder insulineresistentie (dus ook minder risico op het ontwikkelen van diabetes type 2)
- Minder kans op zwangerschapsklachten zoals misselijkheid, vermoeidheid, krampen, rugpijn, spataders, ...
- Spieren blijven sterk en soepel
- Lager risico op vroeggeboorte en bloeddrukproblemen tijdens uw zwangerschap
- De hormonen (endorfine) die vrijkomen tijdens het bewegen, hebben een positieve invloed op uw mentale gezondheid



We raden ongeveer een dertigtal minuten matig intensieve lichaamsbeweging aan. Dit kan onder de vorm van wandelen, fietsen, aqua-gym, zwemmen, ... Extra lichaamsbeweging heeft een positieve invloed op je bloedsuikerspiegel en kan het opstarten van insulinetherapie uitstellen/ voorkomen. Gedurende de zwangerschap vermijdt u best bepaalde sporten zoals contactsporten, intensieve sporten (omwille van de kans op vallen of overbelasting van pezen en buik).

Luister steeds naar uw lichaam en volg de adviezen op van uw gynaecoloog.



## Alcohol

Het **gebruik van alcoholhoudende dranken** dient tijdens de hele zwangerschap te worden **vermeden**. Dit betekent al vanaf de conceptie. Alcohol kan bij het kind ernstige afwijkingen veroorzaken, m.n. afwijkingen aan het gezicht, zintuigen en botten, hersenbeschadiging, laag geboortegewicht, ...

Daarbovenop heeft het een negatieve invloed op uw bloedsuikerspiegelregeling. Tenslotte kunnen vele alcoholische dranken ook veel koolhydraten bevatten, die uw glycemie kunnen verhogen.

## Nog enkele belangrijke aandachtspunten tijdens uw zwangerschap

### Toxoplasmose

Toxoplasmose is een infectieziekte die veroorzaakt wordt door een parasiet na het eten van besmet vlees. Voor de meeste mensen is deze ziekte vrij onschuldig, maar voor zwangere vrouwen kan dit mogelijke nadelige gevolgen hebben voor de baby.

Via een bloedtest bij begin van de zwangerschap zal uw gynaecoloog u meedelen of u al dan niet beschermd bent.

Indien u **niet immuun bent tegen toxoplasmose**, dient u volgende voorzorgsmaatregelen in acht te nemen:

- vermijd het gebruik van rauw vlees van varkens, schapen en koeien, zoals gehakt, préparé, ...
- eet vlees alleen als het goed doorbakken is, niet half doorbakken!

- was groenten/fruit met schil grondig of schil uw groenten/fruit
- eet geen gerechten op basis van rauwe eieren zoals tiramisu, verse chocomousse met ei, bavarois, ...
- gebruik handschoenen bij het werk in de tuin of het schoonmaken van de kattenbak (deze parasiet zit op uitwerpselen van katten). Indien mogelijk laat iemand anders de kattenbak uitwassen
- zorg voor een goede handhygiëne

## Listeria

Listeriose is een infectieziekte die veroorzaakt wordt door een bacterie. U kan zich echter niet laten testen of u bestand bent tegen deze bacterie. Een besmetting met deze bacterie tijdens de zwangerschap kan leiden tot een pril zwangerschapsverlies of vroeggeboorte. Een besmetting met de Listeriabacterie kan zonder ziekteverschijnselen verlopen of met symptomen zoals een griepig gevoel, diarree, misselijkheid, braken, buikpijn en koorts. Belangrijk om weten is dat de bacterie niet bestand is tegen verhitte door koken of bakken. Naast een goede handhygiëne worden voedingsmiddelen met een verhoogd risico op deze bacterie beter vermeden:

- rauwkost: tenzij zeer zorgvuldig gewassen
- rauwe melk: tenzij goed doorgerekookt
- aangesneden paté : beperkt en goed afgedekt in de koelkast bewaren
- zachte kaassoorten op basis van rauwe melk of niet gepasteuriseerd (au lait cru). Kijk steeds goed naar de verpakking
- rauwe (vacuümverpakte) vis zoals gerookte zalm, sushi, haring, ...
- rauwe schaal- en schelpdieren of oesters: kook/bak deze goed door
- rauw vlees en gevogelte
- producten die langer dan 12u na bereiding of opening in de koelkast bewaard werden. De bacterie kan zich immers ook bij koelkasttemperaturen verder ontwikkelen



## Wat na de bevalling?

Na de zwangerschap blijft het belangrijk om onze adviezen van gezonde voeding te blijven opvolgen om het risico op het ontwikkelen van diabetes type 2 te reduceren.

Een gezonde levensstijl, gecombineerd met voldoende beweging en een gezond gewicht (incl. zwangerschapskilo's verliezen) zijn van cruciaal belang om type 2 diabetes uit te stellen of te voorkomen.

Daarbovenop werkt het geven van borstvoeding preventief tegen het ontwikkelen van diabetes type 2 of zwangerschapsdiabetes bij een volgende zwangerschap.

In tegenstelling tot wat de term 'zwangerschapsdiabetes' doet vermoeden, eindigt het verhaal niet bij de bevalling! U mag niet vergeten dat dit een belangrijk signaal was voor uw lichaam. Vergeet immers niet dat deze aandoening als het ware uw zwakke punten van uw lichaam heeft verraden terwijl u daar anders misschien niks van zou gemerkt hebben tot u effectief diabetes type 2 ontwikkeld hebt. Laat u jaarlijks verder opvolgen door de huisarts met een nuchtere bloedglucosebepaling om vroegtijdig gestoorde glucosewaarden of diabetes type 2 op te sporen, daar 1 op 2 vrouwen met zwangerschapsdiabetes effectief type 2 diabetes gaan ontwikkelen binnen de 10 jaar na bevalling.

## Tot slot

Indien u nog vragen heeft, aarzel niet om contact op te nemen met uw gynaecoloog, uw endocrinoloog, de diabetesverpleegkundige en/of uw diëtiste.

### **Diabetesdiëtisten:**

Kimberly Verriest en Darya Van Ussel

**T:** 056/62 38 05

**M:** kimberly.verriest@ziekenhuiswaregem.be of  
darya.vanussel@ziekenhuiswaregem.be

### **Diabetesverpleegkundigen:**

**T:** 056/62 35 22

**M:** diabetescentrum@ziekenhuiswaregem.be



# Contact

Secretariaat Interne Geneeskunde: 056/ 62 35 16

Telefoonnummer onthaal: 056/ 62 31 11

Auteur: Dienst Diabetescentrum  
Publicatiedatum: Februari 2023  
Doc: 7923

O.L.V. van Lourdes Ziekenhuis Waregem  
Vijfseweg 150  
8790 Waregem  
T. 056/ 62 31 11  
F. 056/ 62 30 20  
E. [info@ziekenhuiswaregem.be](mailto:info@ziekenhuiswaregem.be)