

Zwangerschapsdiabetes

Interne Geneeskunde

U bent verwezen naar de internist door de gynaecoloog omdat u zwangerschapsdiabetes heeft. In deze folder leggen we uit welke afspraken u krijgt, wat zwangerschapsdiabetes is en wat u zelf kunt doen.

Volgorde van afspraken

De gynaecoloog verwijst u door naar de balie van de polikliniek Interne Geneeskunde. Daar wordt een bloedglucosemeter aangevraagd die u vervolgens kunt ophalen. Op locatie ETZ Elisabeth kan dit bij Medipoint en op locatie ETZ TweeSteden kan dit bij apotheek de Donge. Voor patiënten uit ETZ Waalwijk geldt dat ze kunnen kiezen tussen een van de twee bovengenoemde locaties. U mag thuis meteen beginnen met het meten van uw bloedglucose. Verderop in deze folder kunt u vinden op welke tijdstippen u moet meten.

U krijgt een brief (via MijnETZ of op papier) waar een internet-link en QR-code op staan. Via deze link/QR-code komt u bij een instructiefilm over zwangerschapsdiabetes, opgenomen door een diabetesverpleegkundige en een diëtist uit het ETZ.

Tevens krijgt u een telefonische afspraak bij de diabetesverpleegkundige of bij de diëtist voor de eerstvolgende dinsdag. Het is belangrijk om de instructiefilm vóór deze telefonische afspraak te bekijken. Als u vragen heeft naar aanleiding van de instructie kunt u deze dinsdag bespreken met de diabetesverpleegkundige of de diëtist.

Tot slot krijg u een afspraak bij de internist op korte termijn, ongeveer binnen 2 weken.

Wat is zwangerschapsdiabetes?

Zwangerschapsdiabetes is een tijdelijke vorm van diabetes die ontstaat in de tweede helft van de zwangerschap. Het ontstaat mede onder invloed van de hormonen die worden aangemaakt tijdens de zwangerschap. Die hormonen zorgen ervoor dat het lichaam tijdelijk minder goed reageert op insuline. Met insuline houdt het lichaam de bloedglucosewaarde stabiel. Tijdens een normale zwangerschap maakt het lichaam extra insuline aan. Dit is nodig door de verandering van het lichaam tijdens de zwangerschap en om de tijdelijke verminderde gevoeligheid voor insuline op te vangen. Bij zwangerschapsdiabetes gebeurt dat niet voldoende, waardoor de bloedglucosewaarde te hoog wordt. De diagnose zwangerschapsdiabetes wordt doorgaans gesteld op basis van de uitslag van de Orale Glucose Tolerantie Test.

Zwangerschapsdiabetes komt voor bij ongeveer 1 op de 20 zwangerschappen. Sommige vrouwen hebben meer risico op zwangerschapsdiabetes. Er is een verhoogd risico op zwangerschapsdiabetes indien:

- diabetes type 2 in de familie voorkomt;
- zwangerschapsdiabetes is vastgesteld tijdens een eerdere zwangerschap;
- overgewicht is (BMI > 30 kg/m²);
- sprake is van een Afrikaanse, Zuid-Aziatische of Midden-oosterse afkomst.

Zwangerschapsdiabetes verdwijnt na de bevalling. Er is wel een verhoogde kans om diabetes mellitus ('gewone' suikerziekte) te ontwikkelen. Daarom is het belangrijk om na de zwangerschap te zorgen voor gezonde voedingsgewoonten, voldoende lichaamsbeweging en een gezond lichaamsgewicht. De kans om bij een volgende zwangerschap weer zwangerschapsdiabetes te ontwikkelen is verhoogd.

Gevolgen van een te hoge bloedglucosewaarde

Zwangerschapsdiabetes kan leiden tot een zware baby. Dit kan problemen veroorzaken bij de bevalling. De baby heeft geen verhoogd risico op aangeboren afwijkingen omdat de zwangerschapsdiabetes meestal in de tweede helft van de zwangerschap ontstaat.

Na de geboorte kan uw kind last krijgen van een glucosetekort (= hypoglykemie). Dit ontstaat doordat uw kind gewend is geraakt aan een verhoogde glucosetoevoer via de placenta en daardoor zelf veel insuline moet aanmaken. Na de bevalling stopt deze bloedglucoseaanvoer maar gaat de aanmaak van de grote hoeveelheid insuline door het pasgeboren kind nog even door. De bloedglucosewaarde kan daarom laag worden. Uw kind wordt om deze reden meteen na de bevalling minimaal 24 uur gecontroleerd. Indien nodig krijgt uw kind dan extra glucose om een goede bloedglucosewaarde te houden. De kans op een glucosetekort wordt kleiner als de zwangerschapsdiabetes goed behandeld is.

Behandeling van zwangerschapsdiabetes

Glucosedagcurve

Om een goed beeld te krijgen van de bloedglucosewaarde, wordt u gevraagd om thuis uw bloedglucosewaarden te bepalen met een bloedglucosemeter. Op deze manier krijgt u zelf inzicht in uw bloedglucosewaarden en kan er gekeken worden of het volgen van een voedingsadvies voldoende is om uw bloedglucosewaarden op peil te houden.

U moet hiervoor dagelijks de bloedglucosewaarden controleren op de volgende momenten:

- nuchter;
- 2 uur na het ontbijt;
- 2 uur na de lunch;
- 2 uur na het avondeten.

Het is belangrijk dat u deze tijdstippen ook echt aanhoudt zodat de waarden goed beoordeeld kunnen worden.

Neem contact op met de diabetesverpleegkundige wanneer uw bloedglucosewaarden:

- 2 keer nuchter gelijk is aan of hoger is dan 5,3 mmol/l óf
- 3 keer hoger is dan 6,7 mmol/l na de maaltijd

De diabetesverpleegkundige is bereikbaar via:

- MijnETZ (www.mijnetz.nl)
- het telefonisch spreekuur, op werkdagen van 11:00 tot 12:00 uur

Locatie ETZ Elisabeth: (013) 221 25 21

Locatie ETZ TweeSteden: (013) 221 56 34

Geef na de instructiefilm wekelijks uw bloedglucosewaarden door aan de diabetesverpleegkundige. Dit kan via MijnETZ. De diabetesverpleegkundige beoordeelt uw glucosewaarden binnen 3 werkdagen en geeft u advies.

Voeding

In eerste instantie wordt geprobeerd om de gewenste bloedglucosewaarden te bereiken door het volgen van een voedingsadvies. Soms adviseert de diabetesverpleegkundige om een extra afspraak te maken bij de diëtist. Als, ondanks het voedingsadvies, de bloedglucosewaarden toch nog te hoog blijven, wordt in overleg met de internist gestart met het toedienen van insuline. Dit loopt uiteen van 1x per dag tot 4x per dag insuline.

Na de bevalling

Wanneer u bevallen bent verdwijnt de zwangerschapsdiabetes. Om te controleren dat er na de bevalling geen diabetes mellitus ('gewone' suikerziekte) is ontstaan, is het advies om 8 tot 12 weken na de bevalling nuchter bloed te laten prikken. U heeft dan nog één controle bij de internist, hiervoor krijgt u een afspraak mee voor een telefonisch consult.

Het dieetadvies

Via onze voeding krijgen we verschillende soorten voedingsstoffen binnen:

- eiwitten;
- vetten;
- koolhydraten;
- vitamines/mineralen;
- vocht.

Koolhydraten spelen een belangrijke rol bij zwangerschapsdiabetes, omdat deze invloed hebben op de bloedglucosewaarden.

Koolhydraten

Koolhydraten is de verzamelnaam voor alle soorten suikers/zetmeel die in voeding voorkomen. Koolhydraten zijn aanwezig in diverse levensmiddelen. Er zijn 4 groepen te onderscheiden:

- zetmeel: aardappelen, rijst, pasta, brood, deegwaren en peulvruchten;
- vruchtensuiker: fruit, vruchtensap, appelmoes en blikfruit;
- melksuiker: melk, karnemelk, kwark, yoghurt, vla en andere melkproducten;
- suiker: honing, suiker, zoet beleg, snoep, frisdrank, ranja, gebak, koek en ijs.

In het lichaam worden koolhydraten omgezet in glucose. Glucose is een energiebron voor het lichaam en wordt via het bloed naar de lichaamscellen vervoerd. Met behulp van insuline kan glucose vanuit het bloed in de lichaamscellen worden opgenomen om daar energie te leveren.

Hoe hoog de bloedglucosewaarde wordt, hangt voor een belangrijk deel af van de hoeveelheid koolhydraten die u eet. Om de bloedglucosewaarde zo stabiel mogelijk te houden is het de bedoeling dat de koolhydraten uit de voeding zo goed mogelijk over de dag worden verdeeld.

Hieronder staan dieetadviezen vermeld waarmee u aan de slag kunt. Verder in de folder staat een voorbeeldmenu.

Algemene adviezen

- Uitgangspunt van het dieet is een gezonde basisvoeding met voldoende voedingsstoffen voor moeder en kind.
- Zorg voor regelmaat met drie hoofdmaaltijden en 3 tussenmaaltijden. Sla geen maaltijden over, op deze manier verdeelt u de opname van koolhydraten over de dag.
- Kies voor dranken zonder suiker; water, thee (maximaal 3 per dag in verband met de hoeveelheid cafeïne) of koffie (maximaal 1 per dag in verband met cafeïne). Maak eventueel gebruik van zoetjes.
- Vervang gewone frisdrank door suikervrije frisdrank (light, zero, max). Gebruik maximaal 7 glazen (150 ml) suikervrije frisdrank per dag in verband met de hoeveelheid toegestane zoetstof.
- Vruchtensap bevat veel vruchtensuikers, waardoor de bloedglucosewaarden snel stijgt. Ook als er "ongezoet" of "geen suiker toegevoegd" op de verpakking staat. Er is dan geen extra suiker toegevoegd, maar het bevat nog steeds van nature veel vruchtensuiker.
- Vermijd het gebruik van zoete tussendoortjes als snoep, koek, ijs en zoet broodbeleg. Kies daarvoor in de plaats fruit, een melkproduct of 1 snee brood.
- Gebruik hartig beleg zoals vleeswaar, kaas, ei, vis, pindakaas, tapenade, salades en sandwichspread.
- Gebruik bij voorkeur vezelrijke producten, zoals volkorenbrood, volkorenpasta, zilvervliesrijst en groenten. Deze producten geven een minder snelle stijging van de bloedglucosewaarden dan witte producten en ze zorgen voor een goede stoelgang.
- Gebruik dagelijks 2 stuks vers fruit, verdeeld over de dag.
- Groenten bevatten weinig koolhydraten, hier kan dan ook royaal gebruik van worden gemaakt. Schorseneren, doperwtten, maïs, rode kool met appel en peulvruchten zijn rijker aan koolhydraten. Het is aan te raden om van deze soorten een kleinere portie te nemen.
- Aardappelen, puree, stampot, rijst en pasta bevatten veel koolhydraten. Gebruik er daarom een kleine portie van en neem een ruimere portie groenten. Kies bij voorkeur volkorenmacaroni en zilvervliesrijst.
- Neem bij de warme maaltijd één zetmeelproduct: aardappel, rijst, pasta, peulvruchten, brood of couscous.
- Gebruik het nagerecht bij voorkeur 2 uur na de maaltijd voor een betere spreiding van de koolhydraten.

- Vermijd pizza, friet en pannenkoeken. Deze producten leveren veel koolhydraten en geven een snelle bloedglucosestijging.
- Het gebruik van producten die volgens de fabrikant speciaal zijn ontwikkeld voor suikerziektepatiënten (zoals koekjes, gebak, chocolade, ijs) zijn niet aan te bevelen. Zij bevatten geen gewone suiker maar wel veel koolhydraten uit andere grondstoffen en erg veel vet.
- Beweging zorgt voor betere bloedglucosewaarden. Probeer ook tijdens de zwangerschap te blijven bewegen.
- Gemiddeld komen vrouwen gedurende de zwangerschap 10-15 kg in gewicht aan. Voor vrouwen met zwangerschapsdiabetes is een gewichtstoename van ongeveer 7 kg gewenst.

Voorbeelddagmenu

Ontbijt

- 2 sneden volkoren of bruinbrood;
- besmeerd met halvarine of margarine;
- hartig beleg: vleeswaar, kaas, ei, vis, pindakaas, tapenade, salades of sandwichspread;
- 1x beker halfvolle melk of naturel yoghurt;
- drinken zonder suiker.

In de loop van de ochtend

- 1 stuk fruit;
- of 1 snee brood met hartig beleg.

Lunch

- 2-3 sneden volkoren of bruinbrood;
- besmeerd met halvarine of margarine;
- hartig beleg;
- 1 beker halfvolle melk;
- drinken zonder suiker.

In de loop van de middag

- 1 stuk fruit;
- of 1 snee brood met hartig beleg.

Avondmaaltijd

- Ruim groente of rauwkost;
- 2 opscheplepels (110 g) rijst of couscous of 3 opscheplepels pasta (130 g);
- of 4 kleine aardappelen (200g);
- 1 stuk vlees of vis of vleesvervanging;
- 1 lepel saus of jus;
- Drinken zonder suiker.

In de loop van de avond

- 1 schaaltje naturel yoghurt of kwark eventueel met zoetstof of suikervrije ranja;
- een hand ongezouten noten.

Voor het slapen gaan eventueel

- 1 snee brood met hartig beleg
- 1 cracker met hartig beleg

Variatie

In plaats van 1 snee brood kunt u kiezen voor

- 2 volkoren beschuiten
- 2 volkoren crackers
- 2 eetlepels muesli naturel.

Meer informatie

Als u meer wilt weten over voeding bij zwangerschap kunt u terecht op de site www.voedingscentrum.nl. Hier kunt u ook informatie vinden over de hoeveelheid koolhydraten in de verschillende voedingsmiddelen. Dit kan via Mijn Voedingscentrum en het online Eetdagboek Mijn Eetmeter. Voor gebruik op je mobiel biedt Het Voedingscentrum de Mijn Eetmeter-app aan.



Tot slot

Er zijn koolhydraatlijsten beschikbaar via de website van het ETZ.

- Ga naar www.etz.nl
- Klik op zoeken.
- Typ vervolgens Koolhydraatlijst in de zoekbalk.

Op de site www.dieetvideo.nl vindt u meer uitleg over zwangerschapdiabetes, ook in het Turks en het Marokkaans-Arabisch.

Belangrijke telefoonnummers

ETZ (Elisabeth-TweeSteden Ziekenhuis): (013) 221 00 00
Polikliniek Interne Geneeskunde: (013) 221 01 70
Maandag t/m vrijdag 08.30-17.00 uur

Locatie ETZ Elisabeth
Route 25

Locatie ETZ TweeSteden
Polikliniekgebouw, Wachtruimte 1

Locatie ETZ Waalwijk
Route 22