

# Zwangerschaps- diabetes

Naar het ziekenhuis? Lees eerst de informatie op [www.asz.nl/brmo](http://www.asz.nl/brmo).

**albert  
schweitzer**

# Inleiding

U heeft van uw verloskundige of gynaecoloog gehoord dat u zwangerschapsdiabetes heeft. In deze folder leest u wat dit is en wat de gevolgen kunnen zijn voor u en uw baby. Ook leest u hoe zwangerschapsdiabetes wordt behandeld.

## Zwangerschapsdiabetes

Zwangerschapsdiabetes noemen we ook wel zwangerschapssuiker. Het is een tijdelijke vorm van diabetes die meestal na de zwangerschap weer overgaat. Ongeveer één op de twintig zwangere vrouwen heeft zwangerschapsdiabetes.

### Oorzaak

Als u koolhydraten eet of drinkt, worden die in je lichaam omgezet in glucose. Glucose is een soort suiker. De glucose komt in uw bloed terecht. Op dat moment gaat de alvleesklier insuline aanmaken. De insuline zorgt ervoor dat de glucose vanuit het bloed in de lichaamscellen komt. In de lichaamscellen maakt het lichaam er energie van.

Tijdens de zwangerschap is er meer insuline nodig. De zwangerschapshormonen maken het lichaam namelijk ongevoeliger voor insuline. Soms kan de alvleesklier niet voldoende insuline aanmaken. Dan blijft het bloedglucosegehalte in het bloed te hoog en heeft u zwangerschapsdiabetes.

Bij zwangerschapsdiabetes wordt er dus niet genoeg insuline aangemaakt. Daardoor blijft er teveel glucose in uw bloed zitten. Deze glucose gaat via de placenta naar uw baby. Teveel glucose is slecht voor u en uw baby.

Het lichaam haalt glucose uit koolhydraten in de voeding. Daarom is het bij zwangerschapsdiabetes extra belangrijk om goed op uw voeding te letten.

## **Wat kunnen de gevolgen zijn?**

- Uw baby kan te groot en te zwaar worden. Dit is omdat het te veel aan glucose wordt omgezet in vet. Bij de geboorte van een groot kind, is er een grotere kans op complicaties.
- Uw baby kan na de geboorte een te laag glucosegehalte hebben of krijgen. Als hier niets aan gedaan wordt, kan dit schadelijk zijn.
- Uw baby kan in de eerste dagen na de geboorte geel worden. Dit heet geelzucht. Meestal is dit niet schadelijk en gaat het vanzelf over. Bij hele erge geelzucht is er een behandeling nodig in het ziekenhuis.
- U kunt een te hoge bloeddruk krijgen tijdens de zwangerschap.
- Als u zwangerschapsdiabetes heeft gehad, is de kans groter om dat u later diabetes mellitus type 2 krijgt. In de folder 'Risico op diabetes mellitus type II, na zwangerschapsdiabetes' kunt u lezen wat u kunt doen om de kans op diabetes zoveel mogelijk te verminderen.

## **Behandeling**

Het doel van de behandeling van zwangerschapsdiabetes is het verlagen van de bloedglucosewaarden naar normale waarden.

De behandeling is:

- Het aanpassen van uw voedingspatroon.
- Elke dag uw bloedglucosewaarden meten.

- Als het aanpassen van uw voeding niet voldoende helpt, insuline gaan spuiten.

### **Aanpassen van uw voeding**

Bij zwangerschapsdiabetes kan het lichaam veel glucose tegelijk niet verwerken. Het bloedglucosegehalte in het bloed blijft dan te hoog.

Als u steeds een klein beetje glucose binnenkrijgt via de voeding, blijft bloedglucosegehalte normaal. Daarom is het belangrijk dat u het voedingsadvies van de dietist volgt. Dit advies moet u de hele zwangerschap volgen.

Verderop leest u in de bijlage 'Voeding' alvast meer over gezonde voeding tijdens uw zwangerschap. Er staat ook een voorbeeld van een dagmenu en mogelijke variaties daarop.

Ook **bewegen** is erg belangrijk. Beweeg elke dag minimaal 30 minuten. Ga bijvoorbeeld wandelen, fietsen of zwemmen. Kijk vooral wat voor u haalbaar is. Elke dag genoeg bewegen zorgt voor een beter glucosegehalte.

### **Elke dag uw bloedglucosewaarden meten**

Om te controleren of het dieet helpt, gaat u zelf uw bloedglucosewaarden meten. Dit doet u vier keer op een dag met een vingerprik. In het begin doet u dit elke dag.

Als de resultaten goed zijn, is het mogelijk dat u minder vaak hoeft te prikken. Dit bespreekt de verpleegkundig specialist dan met u.

### **Insuline**

Het kan zijn dat uw bloedglucosewaarden te hoog blijven. Ook als u goed eet en drinkt. Dan bespreken we met u of er aanvullende behandeling nodig is. Meestal is dit het starten met het zelf spuiten van insuline. Soms is een behandeling met tabletten mogelijk.

# De begeleiding

## Het behandelteam

Tijdens de zwangerschap tot na de bevalling werken zorgverleners van verschillende specialismen nauw met elkaar samen. Zij zijn met elkaar een behandelteam. Dit team bestaat uit:

- Verpleegkundig specialist diabetes en/of internist.
- Gynaecoloog en/of verloskundige.
- Diabetesverpleegkundige.
- Diëtist.
- Centraal Thuismonitoringteam.

## Voorlichting

Binnenkort krijgt u een uitnodiging voor het downloaden van de Luscii Thuis Meten-app van het Thuismonitoringsteam. Ook krijgt u een digitale filmopname.

In deze filmopname staat:

- Wat zwangerschapsdiabetes is en wat de gevolgen zijn.
- Zelf prikken van uw bloedglucosegehalte met een eigen bloedglucosemeter.
- Op welke tijdstippen van de dag u moet prikken.
- De streefwaarden voor de gemeten bloedglucosegehalten.
- Op welk moment u extra contact moet opnemen met ons.

Het Thuismonitoringsteam is uw eerste aanspreekpunt. Ook uw verloskundig zorgverlener controleert tijdens de zwangerschapscontroles de waarden. Neem daarom uw bloedglucosegehalten ook altijd mee naar de zwangerschapscontroles.

### **Wat doet de diëtist?**

Als uw bloedglucosewaarden te hoog blijven geeft de diëtist adviezen hoe u de voeding nog kunt verbeteren.

Tot het eind van de zwangerschap blijft de diëtist uw aanspreekpunt voor vragen over uw voeding. U kunt uw vragen over voeding bij zwangerschapsdiabetes stellen via de Lusii App.

Als het voor u moeilijk is om de voorlichting via de Lusii-app goed te begrijpen, krijgt u een afspraak op de polikliniek bij de diabetesverpleegkundige en de diëtist. Zij geven u dan op de polikliniek de uitleg.

### **Wie is uw hoofdbehandelaar?**

De verpleegkundig specialist is uw hoofdbehandelaar voor de zwangerschapsdiabetes. Zij belt u voor een gesprek. Dat gesprek is ongeveer een week nadat u de uitnodiging voor de Lusii-app heeft gehad. U bent dan ook al begonnen met het meten van uw bloedglucosegehalte.

De verpleegkundig specialist bespreekt met u de metingen.

- Als uw bloedglucosewaarden normaal zijn, hoeft u minder vaak te meten.
- Als uw bloedglucosewaarden niet goed zijn, krijgt u soms het advies om samen met de diëtist uw eetpatroon nog eens te bekijken.
- Als uw bloedglucosewaarden te hoog blijven, moet u starten met insuline. De diabetesverpleegkundige begeleidt u daarbij.

Tijdens de behandeling van uw zwangerschapsdiabetes wordt de groei van uw baby gecontroleerd met extra echo's.

## **Wie controleert uw zwangerschap?**

Groeit uw baby door de zwangerschapsdiabetes te snel? Of zijn er toch medicijnen nodig voor uw bloedglucosegehaltes? Dan verwijst uw eigen verloskundige of uw verloskundig zorgverlener u naar het spreekuur voor zwangerschapsdiabetes in het ziekenhuis.

Bij dit spreekuur is de verpleegkundig specialist, gynaecoloog en soms de diëtist betrokken.

## **De bevalling**

Uw eigen verloskundige of verloskundig zorgverlener bespreekt tijdens uw zwangerschap met u waar en wanneer u gaat bevallen. U bevalt in het ziekenhuis als er medische redenen is. Bijvoorbeeld:

- U heeft overgewicht en uw BMI is hoger dan 35.
- Als bij de groei-echo's te zien is dat uw baby te groot is.
- Als uw bloedglucosegehaltes niet goed zijn en u insuline of tabletten moet gaan gebruiken.

Vaak wordt er voor gekozen om u bij een zwangerschapsduur van 38 weken de bevalling in te leiden. Dit is om verdere complicaties te voorkomen.

De voordelen en nadelen van de inleiding bespreken we met u tijdens een zwangerschapscontrole. Meer informatie leest u in de folder 'Inleiding van de bevalling'.

Bij goede bloedglucosewaarden en alleen een dieet mag u thuis of poliklinisch bevallen met uw eigen verloskundige. Dan mag u ook wachten op een spontane bevalling tot 41 weken zwangerschap.

# Na de bevalling

Direct na de bevalling zijn uw bloedglucosewaarden weer normaal. U hoeft uw bloedglucosewaarden niet meer te controleren. Als u tijdens uw zwangerschap insuline moest gebruiken, kunt u hier nu mee stoppen.

## **Uw baby**

Als u insuline of tabletten gebruikt, bevalt u met een medische reden bij geboortecentrum Rhena. Er komt altijd een kinderarts na uw bevallingnaar uw baby kijken.

Binnen een uur na de bevalling wordt er gestart met borstvoeding of kunstvoeding. Een uur na de eerste voeding wordt er een bloedglucosewaarde bepaald.

Ook wordt 3, 6, 9 en 12 uur na de bevalling bij uw baby de bloedglucosewaarde bekeken. Uw baby krijgt dan een klein prikje in de hiel. Als de bloedglucosewaarde te laag is, wordt er overlegd met de kinderarts of er bijvoeding nodig is.

Is de bloedglucosewaarde na de bijvoeding nog te laag? Dan kan het nodig zijn dat uw baby naar de afdeling Neonatologie gaat om extra glucose te krijgen via een infuus.

Heeft u alleen een dieet, dan hoeft er na de bevalling niet altijd een kinderarts te komen. Dit hangt af van het geboortegewicht van uw baby.

Vanaf 36 weken zwangerschap is het mogelijk om te starten met kolven. Als u in de zwangerschap al borstvoeding gekolfd heeft, kan dit als bijvoeding worden gegeven. Als u dit wilt, bespreek dit dan tijdig met uw eigen verloskundige of uw verloskundige zorgverlener. Zij geven u de juiste informatie. Meer informatie kunt u lezen in de folder 'Diabetes en borstvoeding'.

Als uw zwangerschapscontroles in het ziekenhuis heeft, maakt uw verloskundig zorgverlener een afspraak bij de lactatie-kundige in het ziekenhuis.

Zodra de bloedglucosewaarden goed zijn, bespreekt de kinderarts met u hoe laat u en uw baby naar huis kunnen.

Ongeveer 2 tot 3 maanden na uw zwangerschap krijgt u een brief van de verpleegkundige specialist met adviezen voor de toekomst. Daarin staat bijvoorbeeld beschreven hoe u het risico op blijvende diabetes zo klein mogelijk kunt maken. Ook staat in de brief beschreven hoe uw bloedglucosewaarden door de huisarts gecontroleerd moeten worden. Uw huisarts krijgt ook een brief en weet dus dat u komt.

# Bijlage: Voeding

## Gezonde voeding

De adviezen zijn gebaseerd op de Schijf van Vijf van het Voedingscentrum. Meer informatie leest u op: [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl).

De Schijf van Vijf heeft heel veel mogelijkheden om te af te wisselen met eten en drinken.

We adviseren deze hoeveelheden op een dag:

|   |  |
|---|--|
| Groente   | 5 opscheplepels (250 gram)             |
| Fruit   | 2 stuks (200 gram)                     |
| Brood   | 4 tot 7 sneetjes                       |
| Aardappelen, rijst, pasta en peulvruchten       | 4 aardappelen/opscheplepels (200 gram) |
| Melk of melkproducten                           | 2 tot 3 keer 150 ml                    |
| Kaas  | 2 plakken (40 gram)                    |
| Vlees(waren), vis, kip, eieren, vleesvervangers | 125 gram                               |
| Smeer- en bereidingsvetten                      | 40-50 gram                             |
| Dranken (incl. melk)                            | 1,5 tot 2 liter                        |
| Ongezouten noten                                | 25 gram                                |

## **Koolhydraten**

Koolhydraten<sup>\*)</sup> zorgen voor een stijging van uw bloedglucosegehalte. Om uw bloedglucosegehalte zo goed mogelijk te houden, is het belangrijk dat u de koolhydraten zoveel mogelijk over de dag verspreidt. Verdeel daarom uw maaltijden gelijkmatig over de dag en sla geen maaltijden over.

Een volwaardige voeding in de zwangerschap bevat ongeveer 175 gram koolhydraten. Deze hoeveelheid koolhydraten heeft u nodig voor uzelf en een goede ontwikkeling van uw baby. Het is dus niet de bedoeling om in de zwangerschap een koolhydraatbeperkt dieet te volgen.

<sup>\*)</sup> *Producten waar koolhydraten in zitten:*

- *Suiker (snoep, koek, gebak, frisdrank, honing, ijs).*
- *Zetmeel (brood, aardappels, rijst, pasta, groenten, peulvruchten).*
- *Vruchtensuiker (fruit, gedroogd fruit zoals dadels, vijgen, vruchtensappen, light-vruchtensappen).*
- *Melksuiker (melk, karnemelk, chocolademelk, vla).*

## **Adviezen om uw glucosegehalte te verbeteren**

- Neem geen dranken waar veel suiker in zit, zoals frisdrank, vruchtensappen, limonadesiropen, energydrinks en milkshakes.
- Neem drie maaltijden en twee tot drie tussendoortjes verspreid over de dag.
- Verspreid uw maaltijden en tussendoortjes met koolhydraten zo regelmatig mogelijk over de dag.
- Sla geen maaltijden over.

- Eet zo weinig mogelijk maaltijden die veel koolhydraten bevatten (pasta, pizza, bami, rijst, patat, sushi en andere fastfood maaltijden). Als u er wel voor kiest, neem dan een kleine portie met extra sla of groenten.
- Om een meer verzadigd gevoel te krijgen kunt u extra rauwkost tussendoor of bij de maaltijden eten.
- Kies zoveel mogelijk voor volkoren producten.

## Voorbeeld van een dagmenu

Prik voor het ontbijt uw bloedsuiker!

**Ontbijt** (bevat ongeveer 50 gram koolhydraten)

- 2 of 3 sneetjes bruinbrood, met halvarine.
- Beleg: maximaal 1 sneetje met zoet beleg, verder mogen kaas, vleeswaren, een ei, sandwichspread of pindakaas.
- Eventueel 3 tot 5 olijven en/of rauwkost, zoals komkommer en tomaat.
- 1 glas halfvolle melk (150 ml).
- Eventueel een kopje thee zonder suiker.
- *Liever geen fruit of vruchtensap.*

Prik 2 uur na het ontbijt uw bloedsuiker!

**Tussendoor** (bevat ongeveer 15 gram koolhydraten)

- Thee of koffie zonder suiker of limonadesiroop zonder suiker.
- 1 portie fruit.

**Lunch** (bevat ongeveer 50 gram koolhydraten)

- 2 of 3 sneetjes volkorenbrood, met halvarine.
- Beleg: maximaal 1 sneetje met zoet beleg, verder mogen kaas, vleeswaren, een ei, sandwichspread of pindakaas.

- 1 glas halfvolle melk (150 ml).
- Eventueel een kopje thee zonder suiker.

Prik 2 uur na de lunch uw bloedsuiker!

**Tussendoor** (bevat ongeveer 15 gram koolhydraten)

- Thee of koffie zonder suiker of limonadesiroop zonder suiker.
- Volkoren biscuitje of een plak ontbijtkoek of een handje ongezouten noten.

**Warme maaltijd** (bevat ongeveer 50 gram koolhydraten)

- 4 tot 5 kleine aardappelen of vervanging.
- 4 tot 5 opscheplepels groente.
- Eventueel extra rauwkost.
- Portie (ongeveer 125 g) vlees, vis of kip of vegetarische vervanger.
- Portie jus of saus.

Prik 2 uur na het avondeten uw bloedsuiker!

**'s Avonds** (bevat ongeveer 20 gram koolhydraten)

- Thee of koffie zonder suiker of limonadesiroop zonder suiker.
- 1 portie fruit.
- 1 glas halfvolle melk (150 ml).

## Mogelijke variaties

### Brood

Neem het liefst volkoren broodsoorten. Als u gewend bent om meer dan 3 sneden brood of broodvervanging per maaltijd te gebruiken, dan raden wij u aan om 1 boterham te bewaren voor een tussendoor moment.

1 boterham kunt u afwisselen met:

- 1 puntje Turks of Marokkaans brood ter grootte van een ½ hand.
- 1 snee roggebrood.
- 1 snee rozijnen- of krentenbrood zonder spijs.
- 2 (volkoren) beschuiten.
- 2 crackers of knäckebröd.
- 1 plakje ontbijtkoek.
- 1 bord pap zonder suiker.
- 1 schaaltje magere yoghurt met 2 eetlepels muesli.

Besmeer het brood met halvarine of margarine uit een kuipje.

Halvarine en margarine bevatten goede vetten en vitamine D.

Als u kiest voor olijfolie bij de broodmaaltijd, bevat dit meer calorieën en geen vitamine D.

### **Broodbeleg**

Het brood belegt u bij voorkeur met hartig beleg (vleeswaren, vis, kaas, humus, vegetarische vleesvervanging, avocado, pindakaas) of rauwkost. Hier zitten geen koolhydraten in. Hartig beleg bevat wel vet, probeer daarom soms voor een magere variant te kiezen.

Neem per maaltijd niet meer dan 1 boterham met zoet beleg; zoet beleg bevat veel koolhydraten.

### **Warme maaltijd**

Eet iedere dag 250 gram groente. Groente bevat vezels, vitaminen en mineralen en weinig koolhydraten.

Peulvruchten bevatten veel koolhydraten. Eet peulvruchten daarom in plaats van aardappelen, rijst of pasta.

Vlees, vis, gevogelte en ei bevatten geen koolhydraten, maar wel eiwitten en vetten. Gepaneerd vlees bevat wel koolhydraten.

In vlees en gevogelte zit verzadigd vet. Kies daarom liever voor magere soorten.

In vis zitten meervoudig onverzadigde vetzuren. Neem daarom één of twee keer per week vette vis.

In eieren zitten geen koolhydraten, maar wel eiwit en vet.

In vleesvervangers zitten meestal wel koolhydraten. Bij sommige producten kan de hoeveelheid koolhydraten behoorlijk oplopen. Houd hier rekening mee.

Als u jus gebruikt, neem dan magere jus.

In aardappelen, rijst en pasta zitten veel koolhydraten. Ook zitten er eiwitten, vitamines, mineralen en vezels in. Het gehalte aan koolhydraten in aardappels en vervanging is erg wisselend.

De 4 aardappelen uit het eerdere schema, kunt u afwisselen met:

- 4 opscheplepels aardappelpuree.
  - 3 opscheplepels pasta.
  - 2 opscheplepels zilvervliesrijst.
  - 2 opscheplepels witte rijst.
  - 2 opscheplepels friet.
  - 3 stukjes stokbrood.
  - 3 opscheplepels peulvruchten.
  - 2 opscheplepels nasi.
  - 2 opscheplepels bami.
  - 4 opscheplepels couscous.
- 
- 2½ opscheplepels bulgur.
  - ½ Turkse pizza.

### **Nagerecht**

Het aantal koolhydraten in een nagerecht kan sterk wisselen. Dit hangt af van de hoeveelheid suiker die erin zit. Houd hier rekening mee. Een nagerecht kunt u beter later op de avond eten in plaats van direct na de maaltijd.

Suggesties voor een nagerecht:

- 1 schaaltje magere/halfvolle yoghurt.
- 1 schaaltje vruchtenyoghurt (zonder toegevoegde suiker).
- 1 schaaltje magere/halfvolle yoghurt met 3 eetlepels cornflakes.
- 1 schaaltje vla, zonder suiker.
- 1 stuk fruit.
- ½ schaaltje (100 gram) appelmoes.
- 1 bolletje room- of yoghurtijs.

Zuivelproducten zoals melk, karnemelk, yoghurt en kwark bevatten koolhydraten, eiwitten en verzadigd vet. Kies daarom voor magere of halfvolle zuivelproducten of voor een zuivelproduct waaraan geen extra suiker is toegevoegd.

### **Tussendoor**

Tussendoor kunt u het beste een stuk fruit of een zuivelproduct nemen. Wij raden u aan om niet meer dan 1 stuk fruit per tussendoor moment te nemen.

Zoete koekjes en versnaperingen zoals candybars, chocolade, grote ijsjes, grote koeken, appeltaart, baklava en tulumba raden we af.

Ter afwisseling kunt u de volgende producten tussendoor nemen:

- 1 plak ontbijtkoek.
- 1 evergreen.
- 2 volkoren biscuitjes.
- 2 speculaasjes.
- 2 sultana's.
- 10 olijven.
- 1 handje Japanse mix.
- 10 zoute stokjes.
- 1 handje chips.
- 1 handje nootjes (25 gram).
- 2 handjes leblebi (geroosterde kikkererwten).
- 2 vijgen.

## **Drinken**

De volgende dranken bevatten geen of weinig koolhydraten en zijn daarom goed om te gebruiken: (mineraal)water, koffie en thee zonder suiker, tomatensap, groentesap, suikervrije frisdrank. Neem geen frisdrank en vruchtensap (ook geen light-vruchtensap). Hier zitten veel koolhydraten in.

## **Meer informatie**

Meer informatie over een gezonde voeding tijdens de zwangerschap kunt u op de zwangerschapsapp van het Voedingscentrum 'ZwangerHap' vinden.

U kunt op de website van het Voedingscentrum ook een kaart downloaden met alle voedingsadviezen voor in de zwangerschap. Dit kan ook in het Engels, Arabisch of Turks downloaden.

# **Verder nog...**

## **Extra vitamines en mineralen**

Tijdens uw zwangerschap is het belangrijk om extra vitamine D, foliumzuur en ijzer te nemen. We raden u aan om een multivitamine-preparaat voor zwangere vrouwen te gebruiken.

## **Zoetstoffen**

Er zijn speciale suikervrije producten voor mensen met diabetes te koop. Deze producten zijn vaak duur en bevatten meestal veel vet. We raden u aan deze producten **niet** te kopen.

Het gebruik van zoetstoffen is niet schadelijk tijdens de zwangerschap. U mag dan ook zoetjes en gebruiken.

# Tot slot

Heeft u na het lezen van de folder nog vragen? Bel dan gerust naar uw gynaecoloog, het Thuismonitoringsteam, het Diabetescentrum of de diëtist.

**Polikliniek Gynaecologie** (078) 654 64 46

Bereikbaar van maandag tot en met vrijdag tussen 08.00-16.30 uur

**Thuismonitoringsteam** (078) 652 32 42

Bereikbaar van maandag tot en met vrijdag tussen 08.30-16.30

U kunt ook altijd een bericht achterlaten bij Contact met zorgverlener in de Luscii app.

**Diabetescentrum** (078) 654 17 39

Bereikbaar van maandag tot en met vrijdag tussen 08.00-12.00 uur en tussen 13.00-16.30 uur

**Afdeling Diëtetiek** (078) 652 33 97.

Bereikbaar op maandagochtend, dinsdag en donderdag tussen 08.00-12.00 uur en tussen 13.00-16.30 uur.

Geef hier uw mening over deze folder: [www.asz.nl/foldertest/](http://www.asz.nl/foldertest/)



*Deze folder is getest door een onafhankelijk patiëntenpanel*



Albert Schweitzer ziekenhuis  
juli 2026  
pavo 0442