

Zwangerschapsdiabetes

Ongeveer 1 op de 20 zwangere vrouwen krijgt te maken met zwangerschapsdiabetes. Zwangerschapsdiabetes is een tijdelijke soort diabetes die bijna altijd verdwijnt na de bevalling. In deze folder staat informatie over zwangerschapsdiabetes en voeding.

Wat is zwangerschapsdiabetes?

Insuline is een hormoon dat door het lichaam wordt aangemaakt en invloed heeft op de glucosestofwisseling. Het zorgt ervoor dat de bloedglucose de lichaamscellen in kan om daar als brandstof te dienen. Een tekort aan insuline leidt tot diabetes. Tijdens een zwangerschap remmen hormonen de werking van insuline af.

Tijdens een normale zwangerschap vangt het lichaam dit op door extra insuline aan te maken. Bij zwangerschapsdiabetes gebeurt dit niet of onvoldoende. Hierdoor wordt de glucosewaarde in het bloed (bloedsuikerwaarde) te hoog.

Bij vermoeden van zwangerschapsdiabetes wordt een GTT (glucosetolerantie test) gedaan. In ons ziekenhuis vindt deze test plaats tussen de 22e en 28e week van de zwangerschap. De uitslag van de test is bepalend voor de diagnose.

Een te hoge bloedsuikerwaarde kan gevolgen hebben voor de zwangerschap en/of de bevalling, zowel voor uzelf als voor uw baby. Het is daarom belangrijk dat de glucosewaarde onder controle wordt gehouden. U krijgt hierbij begeleiding van de gynaecoloog, de internist en de diabetesverpleegkundige. De gynaecoloog begeleidt uw zwangerschap. De internist geeft u uitleg over zwangerschapsdiabetes. De diabetesverpleegkundige leert u zelf uw bloedglucosewaarde te controleren en houdt contact met u over de uitslagen. De benodigde diabeteshulpmiddelen vallen onder uw eigen risico. De behandeling van zwangerschapsdiabetes bestaat uit een dieet, soms aangevuld door injecties met insuline.

Wat betekent zwangerschapsdiabetes voor u en voor uw baby?

Zwangerschapsdiabetes kan een aantal gevolgen hebben voor u en de baby:

- hoog geboortegewicht (macrosomie)
Als uw glucosewaarde langdurig hoog is, kan het geboortegewicht van de baby hoger worden dan gemiddeld. Dit kan gevolgen hebben voor het verloop van de bevalling
- verminderde longrijping
Bij sterke schommelingen in de glucosewaarden kan de rijping van de longen bij de baby trager verlopen
- diabetes type 2
Er bestaat een kans van 50 procent dat u later in uw leven diabetes type 2 ontwikkelt
- klachten
Bij zwangerschapsdiabetes heeft u meestal weinig tot geen klachten. De kans is wat groter dat u een hoge bloeddruk krijgt

Behandeling

Meten

Bij zwangerschapdiabetes is het belangrijk om een normale bloedglucosewaarde te hebben. De bloedglucosewaarde moet bij voorkeur tussen de 3 en 7 millimol per liter (mmol/l) zijn.

De diabetesverpleegkundige leert u zelf uw bloedglucose te controleren en een dagcurve te maken. U meet voor het ontbijt de bloedglucosewaarde. Dit doet u ook 3 keer 1½ uur na de hoofdmaaltijden. U maakt deze dagcurve twee keer per week tot aan de bevalling. Zo kan een verhoging in bloedglucosewaarden op tijd worden opgespoord.

De behandeling bestaat in eerste instantie uit aanpassingen in uw voeding. Als de bloedglucosewaarden ondanks dieetaanpassingen bij herhaling boven de 7 mmol/l zijn, wordt behandeling met insuline overwogen. De diabetesverpleegkundige leert u, indien nodig, hoe u moet injecteren.

Het dieetadvies

De basis van uw dieet is een gezonde voeding. U moet wel extra letten op de verdeling van koolhydraten in de voeding. Hierover leest u later meer.

Tijdens de zwangerschap bestaat een gezonde voeding uit:

- 5-7 sneetjes brood, bij voorkeur volkoren
- halvarine op brood

- 1-2 plakken kaas
- 1-2 plakken vleeswaren
- 2-3 glazen melk of melkproducten
- ten minste 1,5 liter drinkvocht (dit is inclusief melk)
- 150-200 gram aardappelen, rijst of pasta
- 200 gram groenten
- 75 gram gaar vlees, vis of kip of vegetarische vervanging
- 15 gram vet of olie voor de bereiding van de warme maaltijd
- 2 porties fruit

Naast deze gezonde voeding is extra aanvulling nodig:

- in de eerste 10 weken van de zwangerschap 400 microgram foliumzuur
- gedurende de hele zwangerschap 10 microgram vitamine D

Kijk voor meer informatie over voeding bij zwangerschap op <http://www.voedingscentrum.nl/zwanger>

Koolhydraten

Koolhydraten zijn een belangrijke brandstof voor het lichaam, iedereen heeft ze nodig. In verschillende voedingsmiddelen zitten koolhydraten:

- zetmeel in brood, aardappelen, rijst, pasta's en peulvruchten
- melksuiker in melk, karnemelk, yoghurt, kwark en vla
- vruchtensuiker in fruit en vruchtensap
- suiker in snoep, frisdrank, ijs, gebak, koek, zoet beleg en suiker in de suikerpot

De koolhydraten uit deze voedingsmiddelen worden in de darmen afgebroken tot kleine deeltjes; glucose. De glucose wordt vanuit de darmen opgenomen in het bloed. Uw lichaamscellen (spieren) nemen glucose uit uw bloed op met behulp van insuline. Ze gebruiken het als brandstof. De hoogte van de bloedglucosewaarde in het bloed hangt af van de balans tussen de hoeveelheid koolhydraten in de voeding en de hoeveelheid insuline in uw lichaam.

Bij zwangerschapsdiabetes moeten koolhydraten *verdeeld* worden over de dag. Dit betekent drie hoofdmaaltijden en 3 tussendoor momenten. Een tussendoortje kan dus bestaan uit een portie fruit, een schaaltje yoghurt of vla, een plak ontbijtkoek of een sneetje brood.

Gebruik suiker met mate

Suiker is, evenals zetmeel, een koolhydraat dat in het lichaam wordt omgezet in glucose. Vroeger dacht men dat je bij diabetes geen suiker mocht. Tegenwoordig weet men dat suiker in voeding (bijvoorbeeld in de vorm van een koekje of zoet beleg) wel mogelijk is. Suiker wordt op dezelfde

manier in het lichaam omgezet als zetmeel. Gebruik van suikervrije producten, zoals koek, gebak, chocolade is daarom niet zinvol.

Teveel suiker is niet goed, dat geldt voor iedereen. Suiker levert behalve energie geen andere waardevolle stoffen voor het lichaam. Wees daarom toch zuinig met het gebruik van suiker en probeer te wennen aan een minder zoete smaak. Gebruik bij voorkeur koffie en thee zonder suiker. Beperk het gebruik van andere suikerbevattende dranken, zoals ijsthee, chocolademelk, drinkyoghurt, vruchtendrank/tweedrank, limonade en frisdrank. Light of zero zuivel- en frisdranken en suikervrije kauwgom kunnen wel worden gebruikt. Meer informatie over zoetstoffen en zwangerschap kunt u vinden op www.voedingscentrum.nl

Variatie in voeding

Afwisseling in voeding is niet alleen lekker, maar ook belangrijk. Met de folder 'Variatielijst diabetes mellitus' kun u voedingsmiddelen vervangen zonder dat dit grote invloed heeft op de bloedglucosespiegel. Hierbij is rekening gehouden met ongeveer gelijke hoeveelheden koolhydraten. De producten kunnen echter wel een geheel andere samenstelling hebben van bijvoorbeeld eiwitten of vitaminen.

U gaat de bloedglucosewaarden na de hoofdmaaltijden meten. Blijven de waarden boven de 7 mmol/l? Verschuif dan een product met koolhydraten naar een ander moment van de dag. Bijvoorbeeld van een maaltijd naar een tussendoortje. Zo kan het toetje van de warme maaltijd verschuiven naar ongeveer 2 uur later.

Het is niet de bedoeling dat u van deze richtlijnen gaat afvallen. Zorg ervoor dat u niet steeds minder gaat eten, uit angst voor hogere bloedglucosewaarden.

Kort gezegd:

1. blijf gezond eten
2. verdeel het eten over de dag
3. meet 2 keer per week een dagcurve

De Eetmeter® via internet of app

De Eetmeter® kan voor u een handig hulpmiddel zijn. Hiermee kunt u inzicht krijgen in uw voeding. De Eetmeter® is een eetdagboek waarin u dagelijks kunt invullen wat u eet en drinkt.

De Eetmeter®:

- berekent of u dagelijks voldoende vitamines, mineralen en energie binnenkrijgt
- scant het dagmenu en geeft een persoonlijk advies over gezonde voeding
- kan het gebruik van koolhydraten en hoe u die verdeeld heeft over de dag laten zien. Zo krijgt u inzicht in welke voedingsmiddelen voor u de grootste hoeveelheid koolhydraten leveren en op basis daarvan uw voeding verder verdelen over de dag

U kunt het dagboek en de resultaten downloaden en printen.

Maak een account bij www.mijnvoedingscentrum.nl en/of download de Eetmeter®-app gratis via Google Play of appstore.

Wanneer uw bloedglucosewaarden regelmatig boven 7 mmol/l komen, kunt u een paar dagen een dagboekje invoeren.

Mail een PDF bestand van het dagboek voor uw volgende (telefonische) afspraak naar uw diabetesverpleegkundige. Het mailadres is diabetesverpleeg@zgv.nl

Zo kunt u samen met haar vervolgstappen bespreken.

De bevalling

Als u alleen een dieet heeft moeten volgen, kunt u daarmee stoppen. Indien u insuline gebruikt, vindt de bevalling plaats in het ziekenhuis. De bevalling wordt meestal voor de uiterekende datum ingeleid. Op de dag van inleiding wordt de insuline gestopt. De conditie van de baby wordt tijdens de bevalling gecontroleerd door bewaking van het hartritme (cardiotocogram- CTG).

Na de bevalling

De glucosewaarden van de baby worden na de bevalling regelmatig gecontroleerd. Dit omdat deze na de geboorte kunnen dalen. Zo nodig krijgt de baby van de kinderarts een infuus met glucose. Soms wordt de baby opgenomen op de kinderafdeling.

Bij zwangerschapsdiabetes die behandeld is met insuline blijft de insuline gestopt. U moet nog 48 uur na de bevalling uw glucosewaarden blijven controleren. Glucosewaarden tot 8 mmol/l na de maaltijd mag u accepteren. Bij hogere waarden vindt er overleg plaats met de internist.

Nacontrole

Nacontrole is belangrijk om te bepalen of u daadwerkelijk geen diabetes meer heeft. Maak zelf een afspraak bij de internist, ongeveer 3 maanden na de bevalling.

- Eén week voor de controle afspraak laat u bij het laboratorium bloed afnemen. Het formulier hiervoor krijgt u mee bij het 1^e bezoek aan de internist.
- In de periode voor het bezoek maakt u nog 2 dagcurven. Neem deze mee naar de internist.

Tot slot

Wanneer u eenmaal zwangerschapsdiabetes heeft gehad, heeft u meer kans op het krijgen van diabetes mellitus type 2. Het is daarom van belang dat u jaarlijks uw bloedglucosewaarde laat bepalen bij de huisarts. Naast een gezonde voeding zijn gezond gewicht en voldoende beweging van belang.

Indien u te zwaar bent, probeer na de kraamtijd en lactatieperiode af te vallen. Het advies is om dagelijks minimaal een half uur tot 45 minuten matige inspanning te leveren en 2 keer per week te sporten. Matig intensieve inspanning wil zeggen: niet forceren maar u moet wel voelen dat u zich inspannen heeft.

Samenvatting

Zwangerschapsdiabetes is een vorm van diabetes die tijdens de zwangerschap ontstaat en na de bevalling weer verdwijnt. U wordt begeleidt door de diabetesverpleegkundige, gynaecoloog en internist.

Gedurende de zwangerschap is het van belang de bloedglucosewaarden onder 7 mmol/l te houden. U meet de bloedglucosewaarden met een vingerprik en volgt een dieet waarbij u gezond blijft eten en de koolhydraten goed verdeeld over de dag. Als de bloedglucosewaarden ondanks het dieet boven 7 mmol/l blijven, moet u insuline gaan injecteren. Bij gebruik van insuline vindt de bevalling plaats in het ziekenhuis.

Vragen

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Neem dan contact op met de medewerkers van de polikliniek gynaecologie (0318) 43 51 50 of maak een telefonische afspraak met de diabetesverpleegkundige (0318) 43 53 40. U kunt ook een e-mail sturen naar diabetesverpleeg@zgv.nl

Overige informatie

- www.geldersevallei.nl
- www.diabetesvereniging.nl
- www.voedingscentrum.nl