



H. HARTZIEKENHUIS
MOL

Voeding bij
zwangerschapsdiabetes

WELKOM
BIJ HET
H. HARTZIEKENHUIS
MOL

INHOUD

Voorwoord	4
Wat zijn koolhydraten?	5
'Snelle' en 'trage' koolhydraatrijke producten	6
Voedingsvezels	7
Vetten	8
Beweging	9
Alcohol	9
Mag ik lichtproducten eten tijdens de zwangerschap?	9
Voeding bij zwangerschapsdiabetes	10

VOORWOORD

Voeding bij diabetes is in principe een gezonde voeding met extra aandacht voor koolhydraten en vetten.

Bij de behandeling van zwangerschapsdiabetes is voeding zeer belangrijk. Een aangepaste voeding heeft als doel het bloedsuikergehalte zo constant mogelijk te houden. Hiervoor worden de koolhydraten in de maaltijden gespreid over de dag. Per maaltijd wordt een vaste hoeveelheid koolhydraten voorzien.

Minstens de helft van de energie moet afkomstig zijn van niet-geraffineerde, traag opneembare koolhydraten zoals brood, aardappelen, volkoren rijst, volkoren deegwaren, fruit, groenten, ... Geraffineerde 'snelle' suikers, zoals snoep, chocolade, frisdranken, ... zijn af te raden.

Tijdens de zwangerschap is het niet de bedoeling streng te gaan diëten, maar het is wel aangeraden door een gezonde voeding uw gewicht op peil te houden. Als er sprake is van overgewicht zal de energie-inname worden beperkt.

Behalve wat de energie-inname en de hoeveelheid koolhydraten betreft, verschilt de voeding van een vrouw met zwangerschapsdiabetes niet van die van een normale zwangere op het gebied van eiwitten, ijzer, kalk, magnesium en andere mineralen en vitamines. De inname van foliumzuur wordt soms wel verhoogd.

Na de bevalling, wanneer de insulinetegenwerkende zwangerschapshormonen verdwenen zijn, verdwijnt ook de zwangerschapsdiabetes.

Het risico dat u ouderdomsdiabetes ontwikkelt tijdens uw verdere levensjaren bedraagt 50%. Daarom is het belangrijk om vet en suikers in uw voeding te blijven beperken, aan sport te doen en uw gewicht onder controle te houden; desnoods te vermageren bij overgewicht.

Het is ook aangeraden één maal per jaar een nuchtere bloedname te laten doen bij de huisarts.

WAT ZIJN KOOLHYDRATEN?

Koolhydraten zijn een verzamelnaam voor suikers en zetmeel uit de voeding. Ze komen onder verschillende vormen in de voeding voor:

- suiker (sucrose, sacharose): o.a. in snoep, frisdrank, gebak en chocolade
- zetmeel: o.a. in brood, aardappelen, rijst en deegwaren
- melksuiker (lactose): in melk, karnemelk en yoghurt
- vruchtensuiker (fructose): o.a. in fruit en groenten
- druivensuiker (glucose): o.a. in druiven en snoep.

Koolhydraten worden door de vertering omgezet in enkelvoudige suikers, hoofdzakelijk glucose, dat in het bloed wordt opgenomen en de bloedsuiker doet stijgen.

Zuivere suikers, verwerkt in snoepgoed en frisdranken, leveren naast energie geen waardevolle voedingsstoffen zoals vitamines en mineralen. Men noemt ze daarom 'lege' energiebronnen die best zoveel mogelijk beperkt worden.

Zetmeelproducten zoals bruin of volkoren brood, volkoren deegwaren en aardappelen leveren daarentegen naast energie ook eiwitten, vitamines, mineralen en voedingsvezels.

‘SNELLE’ EN ‘TRAGE’ KOOLHYDRAATRIJKE PRODUCTEN

Sommige koolhydraatrijke voedingsmiddelen geven een snellere stijging van de glycemie (bloedsuiker) dan andere.

Dat heeft niet alleen te maken met de aard van de suikers die erin zitten, maar ook met de andere voedingsstoffen die in dat voedingsmiddel zitten. Tijdens de vertering moet het lichaam immers niet alleen suikers verwerken, maar de hele maaltijd.

Hoe gemakkelijker het verteringsproces de suikers uit de voeding kan vrijmaken, hoe sneller er glucose vrijkomt in de bloedbaan, dus: hoe sneller de glycemie stijgt.

‘Snelle’ voedingsmiddelen	‘Trage’ voedingsmiddelen
Druivensuiker, klontje suiker	Bruin of volkorenbrood
Frisdrank, gesuikerde melkdranken	Aardappelen, (volkoren)rijst en deegwaren
Snoepjes	Groenten
Confituur, siroop, honing	Fruit
Roomijs	Ongesuikerde melkdranken
Gesuikerde koffie of thee	Ongesuikerde muesli, granen
Grenadine, vruchtensiroop	

In de praktijk betekent dit:

- Verdeel de koolhydraten over drie (niet te grote) hoofdmaaltijden en drie kleine tussendoortjes.
- Sla nooit een maaltijd over.
- Probeer bij elke maaltijd dezelfde hoeveelheden koolhydraatrijke voedingsmiddelen zoals aardappelen en brood te nemen.
- Gewone suiker kan door kunstmatig zoetmiddel vervangen worden, bv. Canderel, Natrena, Tagatessa, Stevia... Gebruik zoetmiddel echter met mate.
- Vermijd voedingsmiddelen met ‘snelle’ koolhydraten.

-
- ‘Light’ producten met kunstmatig zoetmiddel zijn in beperkte mate toegestaan:
Light frisdranken: cola, limonade, e.d. tot maximum een halve liter per dag.
Light melkproducten: yoghurt of platte kaas, gezoet met kunstmatig zoetmiddel.
 - Fruit is toegestaan, ook fruit in blik, op water of eigen nat.
Bananen bevatten meer zetmeel dan ander fruit. Beperk daarom het gebruik tot ½ per dag. Ook druiven worden best beperkt.

VOEDINGSVEZELS

Voedingsvezels zijn belangrijk voor de goede werking van de darmen. Tijdens de zwangerschap is constipatie een veelvoorkomend probleem. Het kan voorkomen worden door een vezelrijke voeding in combinatie met voldoende drinken. Vezels zorgen voor een sneller verzadigingsgevoel en verder hebben ze een ‘vertragende’ werking op de omzetting van koolhydraten in glucose waardoor die gelijkmatiger in het bloed terechtkomen.

Voedingsvezels zijn te vinden in bruin en volkorenbrood, volkoren macaroni en spaghetti, volkoren- en zilvervliesrijst e.d. Ook groenten en fruit bevatten voedingsvezels.

VETTEN

Het is aangeraden om vetten in de voeding te beperken. Daarnaast is het ook belangrijk om de juiste keuze van vetten te maken.

Men onderscheidt verschillende soorten vetten:

- **Verzadigde vetten ('slechte' vetten):**

Deze komen vooral voor in voedingsmiddelen van dierlijke oorsprong zoals vlees, melkproducten, kaas en eidooier, maar ook in sommige plantaardige voedingsmiddelen zoals kokosvet, palmvet.

Verzadigde vetten verhogen het cholesterolgehalte in het bloed en bevorderen het ontstaan van hart- en vaatziekten.

- **Onverzadigde vetten ('goede' vetten):**

Deze komen voor in plantaardige voedingsmiddelen zoals olie, vloeibare margarines, noten en zaden, maar ook in vis.

Onverzadigde vetten hebben een beschermende functie tegen het ontstaan van hart- en vaatziekten.

In de praktijk betekent dit:

- Gebruik weinig vet in bereidingen en neem bij voorkeur olijfolie of een andere plantaardige olie of vloeibare margarine.
- Smeer minarine op de boterham.
Minarine bevat slechts de helft van de hoeveelheid vet van margarine en levert dus slechts de helft zoveel energie. Echte boter bevat ongeveer evenveel vet als margarine, maar is van dierlijke oorsprong en bevat dus meer verzadigde vetten als een margarine.
- Gebruik magere vlees- en belegsoorten.
- Vervang volle melkproducten en kaas door magere. De calciumbehoefte tijdens de zwangerschap is verhoogd. Drink daarom drie tot vier glazen melk (of andere melkproducten) per dag en eet één à twee sneden kaas.
- Gebruik tweemaal per week vis (eventueel ook bij de broodmaaltijd).
Het is aangeraden één keer per week vette vis zoals makreel, zalm, paling, sardines, haring, pilchards, sprot, ... te eten.
- Gebruik max. éénmaal per veertien dagen gefrituurde bereidingen.
- Gebruik liever magere slasaus in plaats van mayonaise.
- Beperk het gebruik van eieren tot twee per week.

BEWEGING

Extra bewegen is voor elke patiënt met diabetes aangeraden; ook bij zwangerschapsdiabetes. Door de verhoogde fysieke inspanning worden meer koolhydraten verbruikt en daalt dus de bloedsuikerspiegel. Zeker na het ontbijt is het aanbevolen te gaan wandelen, zwemmen of fietsen.

ALCOHOL

Gebruik geen alcohol. Dit om zowel complicaties bij de zwangerschap zelf te voorkomen, zoals een miskraam, vroeggeboorte of verstoorde ontwikkeling van de baby, maar ook om complicaties bij de diabetes, zoals een te lage bloedsuiker, te voorkomen.

MAG IK LIGHTPRODUCTEN ETEN TIJDENS DE ZWANGERSCHAP?

Niet alle lightproducten zijn gezoet met zoetstoffen, maar hebben gewoon een lager vet en/of suikergehalte. Aan deze producten is verder niets toegevoegd wat eventueel gevaarlijk kan zijn tijdens de zwangerschap. Deze producten kunnen zonder problemen gebruikt worden.

In sommige producten wordt de suiker door een zoetstof vervangen. Aan deze zoetstoffen wordt een aanvaardbare dagdosis toegekend. Wanneer u deze grens niet overschrijdt, wordt het als veilig beschouwd. Toch is het als zwangere vrouw aangeraden niet meer dan één of twee consumpties light frisdrank per dag te drinken. Water drinken geniet de voorkeur en light frisdrank (max. 0,5 liter) dient enkel ter afwisseling met water.

VOEDING BIJ ZWANGERSCHAPSDIABETES

AANBEVOLEN	AFGERADEN
BROOD, GEBAK EN DEEGWAREN	
Bruin brood, volkorenbrood, roggebrood, stokbrood (bruin), pistolets (bruin), beschuiten, toasts, knäckebröd, cracottes	Wit brood, fantasiebrood (melkbrood, suikerbrood, krentenbrood), sandwiches, croissants, chocoladebroodjes
Bij uitzondering: peperkoek, gebak, koekjes met kunstmatig zoetmiddel Ongezoete cornflakes, ongesuikerde muesli Rijst, spaghetti, macaroni, ... bij voorkeur volkoren mag ter vervanging van brood of aardappelen Bloem, maïzena, aardappelbloem, griesmeel, puddingpoeder Paneermeel	Koffiekoeken, gebak Gesuikerde ontbijtgranen Gesuikerde muesli Alle kant- en klare puddingpoeders
MELK EN MELKPRODUCTEN	
Magere of halfvolle melk Karnemelk zonder suiker Chocomelk, halfvol (eventueel met kunstmatig zoetmiddel) Sojamelk natuur, light sojadranksjes Sojaroom Magere yoghurt en witte kaas (eventueel met fruit en/of zoetmiddel) Magere platte kaas (eventueel met fruit en/of zoetstof) Magere smeerkaas, magere smeltkaas Magere gesneden kaas (20+ of 30+) Bij uitzondering: ijsroom met kunstmatig zoetmiddel	Volle melk Babeurre, gesuikerde karnemelk Gewone chocomelk Gecondenseerde melk Slagroom, koffieroom Volle yoghurt, volle witte kaas Yoghurt met grenadine Volle platte kaas Alle vette kazen (meer dan 45 % vet) Ijsroom Rauwe melk of producten waar rauwe melk is in verwerkt, zoals bepaalde kaassoorten : camembert, mozzarella, brie

AANBEVOLEN	AFGERADEN
EIEREN	
Maximum twee eidooiers per week Hard gekookt ei, roerei, omelet, wit van ei	Meer dan twee eidooiers per week Rauwe eieren Spiegelei, zacht gekookt ei, gepocheerd ei Bereidingen met rauwe eieren: bavarois, chocomousse, puree, zelfgemaakte mayonaise, ...
SOEPEN	
Ontvette bouillon, magere groentesoepen zonder bindmiddelen of deegwaren Bouillon en soep kan men ontvetten door deze te laten afkoelen en het vetlaagje eraf te scheppen Vetarme bouillonblokjes, OXO	Vette bouillon, vette soepen Roomsoepen Soep in blik of pakjes Erwten- en bonensoep (tenzij ingepast in eetschema) Gewone bouillonblokjes
AARDAPPELEN	
Gekookte aardappelen Puree zonder eidooier met halfvolle melk en eventueel vloeibare margarine In beperkte mate: frieten en kroketten in toegelaten olie gebakken	Alle soorten chips Puree met eidooier Gebakken aardappelen Gekochte frieten en kroketten
GROENTEN	
Alle verse of diepvriesgroenten Groenteconserven Groenten in 't zuur Let bij rauwkost goed op de hygiëne!	Beperk het gebruik van zetmeelrijke groenten: maïs, pompoen, rode biet, artisjok, pastinaak, erwten, witte bonen en andere peulvruchten : neem hiervan slechts de helft van uw normale portie groenten. Gekochte groentemacedoines Kant-en-klare diepvriesgroenten, bv. spinazie in roomsaus

AANBEVOLEN	AFGERADEN
FRUIT	
<p>Alle fruitsoorten ½ banaan per dag is toegestaan; druiven : max. 8 Fruitconserven met vermelding zonder suiker op water of op eigen sap Let ook hier goed op de hygiëne! Het wassen en schillen van fruit wordt aanbevolen. Noten, zaden</p>	<p>Fruitconserven op siroop Gedroogd fruit (pruimen, abrikozen, krenten) of gedroogde dadels, vijgen (tenzij ingepast in eetschema) Geconfijt en geglaceerd fruit Alle soorten borrelnootjes, kokosnoot</p>
VLEES, GEVOGELTE EN VIS	
<p>Mager vlees van rund, kalf, paard, lam, varken Kip, kalkoen, duif (het vel steeds verwijderen) Mager vlees van konijn en wild Magere vleeswaren: rondsrookvlees, paardenrookvlees, kippenwit, kalkoenham Alle soorten vis (ook vette) Visconserven (olie afgieten) Vervang minstens tweemaal per week vlees door vis Mosselen (gaar gekookt) Garnalen, kreeft: max. éénmaal per veertien dagen Zorg ervoor dat het vlees steeds goed doorbakken is!</p>	<p>Vet vlees, vet varkensvlees, vet lamsvlees, schapenvlees Eend, gans Orgaanvlees: lever, nier, hersenen Gepaneerd vlees Vette vleeswaren en vleessalades Rauw of niet volledig doorbakken vlees en vis Rauwe vleeswaren zoals américain en rosbief Rauwe of niet volledig doorbakken schaal- en schelpdieren Gekochte vissalades Meer dan éénmaal per veertien dagen garnalen, kreeft</p>

AANBEVOLEN	AFGERADEN
VETTEN EN SAUZEN	
Olijfolie, maïsolie, zonnebloemolie, soja-olie, koolzaadolie, saffloerolie, arachide-olie Margarines (vloeibaar) en minarines Dieetproducten van Becel, Effi, Vitelma,...: sla-olie, frituurolie, dressing,... Ontvette vleessaus	Kokosolie, palmolie Runds- en varkensvet Harde frituurvetten, vb. OZO Boter, gewone margarines: Solo, Planta,... Gewone mayonaise, zelfgemaakte mayonaise Sauzen uit glas, blik, pakjes of diepvries
SUIKER EN SUIKERWAREN	
In beperkte mate: kunstmatig zoetmiddel zoals Canderel, Natrena, Tagatesse, Stevia,... Bij uitzondering: snoepgoed op basis van kunstmatig zoetmiddel In beperkte mate: dieetconfituur	Witte suiker, bruine suiker, kandjijsuiker, kandjijsiroop, rietsuiker Confituur, honing, siroop, choco Alle snoepgoed zoals karamels, pralines, chocolade, marsepein
DRANKEN	
Gewoon water en spuitwater uit flessen Gekookt kraantjeswater Magere melkdranken (eventueel met zoetstof) Koffie (max. één tas per dag), thee (max. 2 tassen per dag) 'Light' frisdranken (max. 0,5 liter per dag) Tomatensap, groentesap (ook ijsblokjes dienen gemaakt te worden van flessenwater of gekookt kraantjeswater)	Ongekookt kraantjeswater Volle melkdranken Milkshake Gezoete cacaoproducten zoals Nesquick Ovomaltine (on)gesuikerde fruitsappen Gesuikerde frisdranken Groseille, grenadine (Gesuikerde) alcoholische dranken Advocaat Tonic, Bitter Lemon (max. één glas per dag)
KRUIDEN, SPECERIJEN EN SMAAKSTOFFEN	
Alle soorten kruiden en specerijen Mosterd, pickles, ketchup	

Nota: gebruik geen geneesmiddelen onder de vorm van siroop of suikerkorrels tenzij in overleg met uw arts.



**H. HARTZIEKENHUIS
MOL**

H. Hartziekenhuis Mol
Gasthuisstraat 1 – 2400 Mol
Tel.: 014/71 20 00
E-mail: info@azmol.be
www.azmol.be



H. HARTZIEKENHUIS
MOL

Algemeen nummer: 014 71 20 00

Afspraken: 014 71 20 53

Ombudsdienst: 014 71 21 93

Spoedgevallendienst: 014 71 23 92

Afspraken radiologie: 014 71 20 43