

ZWANGERSCHAPSDIABETES

WAAROM DEZE FOLDER?

Veel **zwangere vrouwen** krijgen **zwangerschapdiabetes** (**zwangerschapssuiker**). Deze **folder** helpt u gezond te leven voor een **gezonde zwangerschap** en een **gezonde baby**.



Wat is zwangerschapsdiabetes?

Zwangerschapsdiabetes heet vaak ook wel zwangerschapssuiker. Het is een vorm van diabetes (suikerziekte) die kan ontstaan als u zwanger bent.

Koolhydraten zijn verschillende suikers die er voor zorgen dat uw bloedsuiker stijgt. In bijvoorbeeld honing, dadels en fruit zitten veel koolhydraten. Ook in niet zoet eten kunnen veel koolhydraten zitten zoals in aardappelen, peulvruchten en brood. Hoe meer koolhydraten u eet hoe hoger uw bloedsuiker. Bij zwangerschapsdiabetes kan uw lichaam niet goed omgaan met suikers en blijft de bloedsuiker te hoog. Dat kan gevaarlijk zijn voor de gezondheid van moeder en kind.

Door gezond te leven vanaf het begin van de zwangerschap (of liever nog ervoor), heeft u minder kans op zwangerschapsdiabetes. Gezond eten en bewegen horen bij een gezond leven en gezonde zwangerschap.



De moeder heeft grote kans op:

- een grote baby en problemen bij bevalling
- * niet thuis kunnen bevallen maar in het ziekenhuis
- overgewicht en diabetes na de zwangerschap



De baby heeft grote kans op:

- groeistoornissen
- ademhalingsproblemen
- bloedsuiker problemen en het na de geboorte moeten liggen in de couveuse
- overgewicht en diabetes als kind

Gezond eten

1. Eet normale porties: niet te veel en niet te weinig

Als u zwanger bent, betekent dat niet dat u voor 2 hoeft te eten. Zorg ervoor dat u normale porties eet, niet te veel en niet te weinig. De verloskundige houdt in de gaten of u voldoende in gewicht aankomt voor de baby: meer dan 5 kilogram en minder dan 15 kilogram is gezond.



*Eet uw maaltijd niet met veel brood
maar neem een klein stukje.*

*Niet meer dan 1 eetlepel vet of olie per
persoon bij het bakken of op je brood.*

2. Eet regelmatig en verspreid over de dag

Eet iedere dag 3 hoofdmaaltijden en 3 kleine tussendoortjes. Let er daarbij vooral op dat de koolhydraten (pagina 4) goed over de dag worden verdeeld.

Ontbijt

7.00u



snack

10.00u



Lunch

12.30u



snack

15.30u



Avondmaal

18.00u



snack

20.00u



3. Eet goede koolhydraten en verdeel over de dag

Bij zwangerschapsdiabetes spelen koolhydraten een belangrijke rol. Uw lichaam kan dan niet goed omgaan met de koolhydraten die u eet, waardoor uw bloedsuiker te hoog wordt en u en uw baby risico lopen.

LET OP:

Eet niet te veel koolhydraten in één maaltijd
maar eet uw koolhydraten gespreid over de dag.



verspreid over de dag



4. Eet genoeg vezels

Vezels helpen u uw bloedsuiker gezond te houden. Ze zitten in fruit, groenten, peulvruchten, noten, zaden en volkoren granen.



5. Eet genoeg eiwitten

Eiwitten zijn belangrijk voor het lichaam van een zwangere vrouw en haar baby. Eiwitten zitten vooral in vlees, vis, schaal- en schelpdieren, soja en eieren. In deze voedingsmiddelen zitten geen koolhydraten. In melkproducten (melk, yoghurt, ayran, gepasteuriseerde kaas, feta) en peulvruchten (kikkererwten, linzen, bonen) zitten ook veel eiwitten. Eet geen rauw, ongebakken, rood vlees, geen rauwe vis of rauwe schelpdieren en niet te vaak frituur.



6. Beperk de zoete drankjes

Drink genoeg maar geen zoete drankjes. In zoete drankjes zoals fruitsap, cola en energie-drankjes zit heel veel suiker. Ook in thee met honing zit veel suiker. Drink in plaats van zoete drankjes water met citroen en munt of bijvoorbeeld komkommer, spa rood met citroen, munt thee met kaneel of thee zonder suiker. Water is altijd goed en gezond.

Dranken
zonder suiker of
koolhydraten



frisdranken



chocomelk en fruitdrink



fruitsappen



sommige energiedranken



energiedranken



ijsthee en fruitwater



vitamine water



fruityoghurt



7. Kies gezonde tussendoortjes

Eet maximaal 3 tussendoortjes per dag en kies gezonde tussendoortjes in plaats van zoete snacks, fastfood of gefrituurd eten. Kies tussendoortjes met veel vezel of eiwitten.

Deze snacks hebben
weinig koolhydraten
en **goede bouwstoffen**
die elk lichaam
hard nodig heeft.



8. Kook uw eigen maaltijden

Als u zelf kookt, weet u precies hoeveel suiker en zout er in uw eten zit. In afhaalmaaltijden of kant en klare sausjes zit vaak heel veel suiker, zout en andere ongezonde dingen.

Bewegen



30 min

Om gezond te blijven is bewegen belangrijk voor moeder en kind. Gezond bewegen betekent **30 minuten bewegen** per dag.



Rook niet,
drink **geen alcohol** en
gebruik **geen drugs**.



Wilt u meer informatie of hulp bij gezond leven voor en tijdens zwangerschap, een kookworkshop of informatie over gratis beweegplekken? Neem dan contact op met de GGD Haaglanden. [contactgegevens](#); [relevante website](#), [mail en telefoon](#)