

 I N F O R M A T I E O V E R

Dieetadviezen bij zwangerschapsdiabetes

Zwangerschapsdiabetes, ook wel diabetes Gravidarum genoemd, is een tijdelijke soort diabetes die (over het algemeen) meteen over gaat na de bevalling. Onder invloed van hormonen reageert het lichaam tijdens de zwangerschap minder goed op insuline, het hormoon dat de bloedsuiker regelt, waardoor er te veel glucose (een vorm van suiker) in het bloed blijft zitten. Glucose in het bloed is afkomstig van koolhydraten in de voeding. Glucose wordt door cellen omgezet in energie.

Koolhydraten, insuline en hoge bloedsuiker

Koolhydraten

Koolhydraten vormen een groep voedingstoffen die door het lichaam in de darm worden afgebroken tot suikers en losse moleculen (deze moleculen worden glucose genoemd). Koolhydraten komen van nature voor in brood, pasta, rijst, peulvruchten, zuivel, groenten en fruit. Daarnaast worden koolhydraten vaak toegevoegd aan bewerkte voedingsmiddelen in de vorm van suiker of glucosestroop.

Glucose wordt via de darmwand opgenomen in het bloed, waardoor de 'bloedsuiker' stijgt. In samenwerking met insuline wordt glucose gebruikt als energie.

Insuline

Insuline is een hormoon dat wordt gemaakt in de alvleesklier. Insuline zorgt ervoor dat de cel de glucose kan opnemen. Deze cel maakt dan energie van de glucose. Insuline werkt een beetje als een sleutel in een slot om de deur open te maken voor de glucose.

Hoge bloedsuikerwaarden

Zwangerschapshormonen zorgen ervoor dat 'het slot' minder goed werkt waardoor glucose in het bloed blijft zitten en de bloedsuiker verhoogd. Het teveel aan bloedsuiker gaat zo naar de ongeboren baby die hierdoor kan groeien tot een (te) grote baby. Hierdoor kan zowel de baby als de moeder in gevaar komen.

Gevaren van zwangerschapsdiabetes en gevolgen hoge bloedsuikerwaarden:

- Het kind kan een (te) hoog geboortegewicht krijgen;
- Door een te hoog geboortegewicht kan de bevalling moeilijk gaan;
- Door sterke schommelingen in de bloedsuikerspiegel kan de rijping van de longen bij de baby langzamer verlopen;
- Na de geboorte kan de baby een te lage bloedsuiker krijgen (hypo). Tijdens de zwangerschap was de baby namelijk gewend om veel glucose binnen te krijgen via de navelstreng. Na de bevalling krijgt de baby geen glucose meer van de moeder. De baby maakt nog wel veel insuline aan, waardoor de bloedsuikers te laag kunnen worden.

Wat zijn de symptomen van zwangerschapsdiabetes?

- veel dorst
- veel plassen
- vermoeidheid
- De baby kan veel groter zijn dan normaal voor dat moment in de zwangerschap

De diagnose

De diagnose zwangerschapsdiabetes wordt gesteld met een glucose tolerantietest (GTT). Door middel van een suikerdrankje wordt getest of de moeder voldoende insuline aanmaakt. Diagnose zwangerschapsdiabetes wordt gegeven wanneer de waarde:

- Een uur na de test hoger is dan 7.9 mmol/l
- Twee uur na de test hoger is dan 6.8 mmol/l

Behandeling van zwangerschapsdiabetes

Als u de diagnose zwangerschapsdiabetes krijgt, is dat flink schrikken. Gelukkig zijn de bloedsuikerwaarden vaak voldoende onder controle te krijgen met aanpassing van leefstijl, dieet en beweging. Hierbij is aandacht nodig voor een volwaardige voeding om moeder en de baby van voldoende en goede voedingsstoffen te voorzien.

Het doel van de dieetadviezen bij zwangerschapsdiabetes is om de bloedglucosewaarden tussen bepaalde waarden te houden; 5,4 mmol/l (nuchter) en de 7,9 mmol/l (1 uur na de maaltijd). Zo verklein je de kans op nadelige gevolgen voor moeder en kind. U controleert in overleg met de diabetes verpleegkundige zelf uw bloedsuikerwaarden met behulp van een bloedglucosemeter.

Mocht de bloedglucosewaarden met de aanpassingen in dieet toch te hoog blijven, dan zal er – in overleg met uw gynaecoloog en diabetesverpleegkundige - waarschijnlijk besloten worden dat er tijdelijk insuline gespoten moet worden. U zult hierbij begeleiding krijgen van de diabetes verpleegkundige en indien nodig een diëtist .

Algemene voedingsadviezen bij zwangerschapsdiabetes

De zwangerschap vraagt om wat extra energie, maar de meeste vrouwen bewegen minder tijdens de zwangerschap waardoor ze ook minder energie verbruiken. Daardoor is het vaak niet nodig om extra te eten. Het is voldoende om de aanbevolen hoeveelheden voor een gezonde, gevarieerde voeding te gebruiken die vanuit het Nederlands Voedingscentrum wordt geadviseerd (zie ook de website van het Voedingscentrum voor meer informatie).

aanbevolen dagelijkse hoeveelheid bij zwangerschap

productgroep	hoeveelheid
volkorenbrood vocht 1,5-2 liter	4-7 sneetjes
aardappelen, zilvervliesrijst, volkoren pasta of peulvruchten	4-5 opscheplepels (200 gram)
groente	5 opscheplepels (250 gram)
fruit	2 porties
zuivel	2-3 porties en 40 g kaas
vleeswaren, vis*, ei en vleesvervangers	1 portie (100–125 g incl. vleeswaren)
ongezouten noten	25 g
halvarine, margarine, bak- en braadproducten	40 gram
vocht	1,5-2 liter

Koolhydraten en zwangerschapsdiabetes

Koolhydraten is een groep voedingstoffen die veel voorkomen, ze leveren de energie voor onze dagelijkse activiteiten. Binnen het dieet voor zwangerschapsdiabetes is er aandacht voor de juiste verdeling, soort en hoeveelheid koolhydraten. Er zijn verschillende soorten koolhydraten die worden afgebroken in glucose, zie tabel hieronder.

Soort koolhydraten	Komt o.a. voor in
--------------------	-------------------

zetmeel	aardappelen rijst, couscous, quinoa pasta peulvruchten, doperwten, mais brood havermelk
melksuiker (lactose)	melk en melkproducten
vruchtensuiker (fructose)	fruit vruchtensap en in mindere mate ook in groente
suiker (sacharose)	suiker stroop honing snoep (ook chocolade en ijsjes etc.) koek gebak en frisdrank
druivensuiker (glucose)	dextrosetabletten

Een gelijkmatige verdeling van koolhydraten over de dag

Zoals eerder benoemd, is de basis van het dieet bij zwangerschapsdiabetes gezonde voeding volgens de Schijf van 5. Daarbij is het belangrijk te kijken naar een goede verdeling van koolhydraten per dag, namelijk 25-32 gram per eetmoment.

Het is belangrijk om meerdere eetmomenten per dag te hebben om zo de hoeveelheid koolhydraten te verdelen. Het is raadzaam iedere 2 uur iets te eten om het lichaam de tijd te geven de koolhydraten te verwerken en het bloedglucose weer te verlagen. Een voorbeeld hiervan is te vinden verderop in deze informatie.

Suiker en zoetstof

Suiker is een koolhydraat dat in de darmen snel wordt omgezet in glucose. Mijdt zoveel mogelijk het gebruik van suiker, deze heeft namelijk een grote invloed op de suikerspiegel. Het maakt geen verschil welke soort suiker u gebruikt. Honing en (riet)suiker bevatten evenveel glucose en hebben dus hetzelfde effect op de bloedglucosewaarde en worden daarom ook afgeraden. In plaats van suiker kan wel zoetstof gebruikt worden in beperkte maten, de voorkeur gaat uit naar ongezoet.

Er zijn twee groepen zoetstoffen:

- Zoetstoffen die geen energie leveren (acesulfaam-K, aspartaam, cyclamaat en saccharine):

Deze zoetstoffen zitten vooral in zoetjes, vloeibare zoetstof of poedervormige zoetstof en in light frisdranken. Deze stoffen hebben geen effect op de bloedglucose, echter zijn er mogelijk wel andere gezondheidsrisico's bij (overmatig) gebruik van deze zoetstoffen.

Van aspartaam is bijvoorbeeld aangetoond dat het schadelijk zou kunnen zijn (bij gebruik van grote hoeveelheden, meer dan 2 liter per dag). Probeer ook het gebruik van sacharine en

cyclamaat te beperken. In het algemeen is het drinken van maximaal 6 glazen light frisdrank veilig indien geen andere producten met zoetstof gegeten worden.

- Zoetstoffen die wel energie leveren (sorbitol, isomalt, lactitol, maltitol en xylitol):

Deze zoetstoffen worden veel gebruikt in suikervrije koek, gebak, chocola, ijs en andere 'suikervrije' producten. Deze producten bevatten wel koolhydraten en vaak veel verzadigd vet. Ze leveren veel energie, zijn vaak duurder en minder lekker. Deze groep zoetstoffen zijn te vergelijken met 'zoete vezels' en geven energie aan darmbacteriën. Ze worden ook minder goed door de darm opgenomen kunnen daardoor een laxerend en een gasvormend

effect hebben. Het advies is om speciale "suikervrije" producten (zoals suikervrije koek, suikervrij gebak en suikervrije chocola) te vermijden. Zoetjes en light frisdrank kunt u met mate gebruiken.

Voorbeeld dagmenu bij het dieet bij zwangerschapsdiabetesdiabetes	Koolhydraten (g)
Ontbijt:	
Havermoutpap met koemelk(250 gram)	22
Zwarte bessen (50 gram)	4
Totaal	24
>2 uur : Tussendoortje in de loop van de ochtend:	
Glas (karne)melk (250 ml)	9
Appel	16
Totaal	25
>2 uur: Lunch	

2 volkoren boterhammen	27
2 x margarine	0
1 x vleeswaren, gemiddeld	0
1 x pindakaas (20 gram)	2
Koffie of thee	0
Totaal	29
>2 uur: Tussendoor in de loop van de middag	
1 volkoren boterham	14
1x margarine	0
1 x kaas	0
1 kop groentesoep, 250 ml (gemiddeld en ongebonden)	14
Totaal	28
>2 uur: Diner	
100 gram aardappels of	~20
90 gram gekookte volkorenpasta of	~20
60 gram gekookte zilvervliesrijst	16
250 gram groenten (gemiddeld)	6
Vlees/ vis/ alternatief (ongepaneerd)	0
Jus, bereid met vet	0
Halfvolle yoghurt (150 g)	7
Totaal	~33 gram
>2 uur: Tussendoor in de loop van de avond	
Gemengde noten	4
Peer met schil	21
Totaal	25

Variëren binnen het dieet

Om te helpen bij het samenstellen van het dagmenu is deze variatielijst samengesteld. Probeer bij elke maaltijd tussen de 25-35 gram koolhydraten te eten. Om de koolhydraten goed te kunnen verwerken is het belangrijk tussenpozen van 2 uur te nemen tussen de maaltijden.

Brood

Volkorenbrood heeft de voorkeur: 1 snee brood weegt ongeveer 35g. Bij twijfel over een product kan het gewogen worden. Wanneer het met gewicht ingevoerd wordt in de eetmeter kan precies gezien worden hoeveel gram koolhydraten het gewenste portie bevat.

In plaats van 1 snee spelt-, zuurdesem of volkorenbrood (+/- 16 koolhydraten) kunt u ook nemen:

Product	Hoeveelheid (gram)	Koolhydraten (gram)
1 plak ontbijtkoek, volkoren	30	20
1 krentenbol, volkoren	50	23
1 snee roggebrood (Fries)	45	16
2 volkoren beschuiten	30	14
2 stuks knäckebröd volkoren	20	13
1 pistolet, bruin	50	26
2 plakjes volkoren stokbrood	40	15
1 croissant	40	17
2 cracottes luchtige crackers	20	14

Als u een luxe broodje of pistolet gebruikt, moet u er van uitgaan dat de hoeveelheid koolhydraten van een vergelijkbaar soort broodje gelijk staat aan 1 ½ snee brood. Eventueel kunt u het broodje wegen.

Pap-soorten en drinkontbijt

Product	Hoeveelheid (gram)	Koolhydraten (gram)
Havermoutpap	250	22
35 gram Brinta bereid met 150 ml halfvolle melk	185	19

Rijstepap	150	18
150 gram halfvolle yoghurt met 3 eetlepels muesli	180	19
Karnemelkse gortepap	150	12
Drinkontbijt zuivel	250	20

Melk en yoghurt

Melk en alternatieven voor melk kunnen een bron zijn van calcium. Let op! Bij de alternatieven voor melk moet calcium wel toegevoegd zijn. Alternatieven voor melk kunnen veel toegevoegde suikers bevatten, kijk daarom goed op het etiket en ingrediëntenlijst.

Product	Hoeveelheid (gram)	Koolhydraten (gram)
Halfvolle koemelk	250	12
Amandelmelk zonder toegevoegde suiker	250	0
Sojamelk zonder toegevoegde suikers	250	2
Havermelk ongezoet met calcium	250	17
Halfvolle yoghurt (koe)	150	6.5
vla	150	20
vla zonder suiker	150	13
Halfvolle kwark (koe)	150	6
Volle yoghurt (geit)	150	5.1
Plantaardige yoghurt naturel ongezoet (soja)	150	3.2
Plantaardige yoghurt (kokos)	150	6

Aardappelen en aardappelvervangers

Product	Hoeveelheid (gram)	Koolhydraten (gram)
Aardappelen	100	17
Zoete aardappel	100	20
Volkoren pasta (gekookt)	100	24
Zilvervliesrijst	100	26

Volkoren wrap groot	70	26
Volkoren couscous (gekookt)	100	22
Gnocchi	100	14
Quinoa (gekookt)	100	18.5
1 Pannekoek, volkoren	170	38
Peulvruchtenmix	100	29
Pizza	350	90

Groenten

Groenten bevatten wel wat koolhydraten, maar gezien het hoge vezelgehalte van groente, worden deze koolhydraten maar slechts langzaam opgenomen in het bloed. De 'melige' groenten zoals doperwten, tuinbonen, mais, pastinaak bevatten veel koolhydraten en worden berekend als peulvruchten. Maakt u een salade, dan kunt u daar walnoten, pompoenpitten of (met mate) pijnboompitjes doorheen doen. Let echter wel op met croutons. Deze worden gemaakt van brood en bevatten dus wel koolhydraten.

Vlees, vis, kip, ei, kaas, tofu

Deze producten bevatten zeer weinig tot geen koolhydraten en mogen vrij gegeten worden. Vegetarische vleesvervangers echter bevatten vaak wel koolhydraten. Lees het etiket om te kijken hoeveel u van dit product kunt gebruiken bij de maaltijd.

Soep

Maak soep bij voorkeur zelf, kijk bij kant en klare soepen goed op de verpakking.

Product	Hoeveelheid (gram)	Koolhydraten (gram)
Soep gebonden met room	250	8
Soep gebonden met bloem	250	9
Heldere soep	250	4

Nagerechten

In verband met de totale hoeveelheid koolhydraten die een warme maaltijd over het algemeen bevat, is het beter om na 2 uur na de warme maaltijd pas een nagerecht te eten (in de loop van de avond).

Product	Hoeveelheid (gram)	Koolhydraten (gram)
Vanillevla (vol)	150	22
3 bolletjes vanille ijs	150	37
Chocolademousse	100	27
Griekse yoghurt	150	5
Griesmeelpudding met bessensap	150	34
Volle roomkwark, gemiddeld	150	7

Fruit

Eet fruit bij voorkeur per portie Griesmeelpudding met bessensap 150 34 e en zorg dat er twee uur tussen de porties zit.

Product	Hoeveelheid (gram)	Koolhydraten (gram)
1 appel met schil	135	16
1 banaan (middelgroot)	130	26
Halve mango	140	20
Blauwe bessen	100	11
Aardbeien	150	8
Ananas (vers)	150	15
3 dadels (gedroogd)	18	13
1 sinaasappel (groot)	170	13
1 grape fruit	170	13
1 kiwi groen	75	8
1 kiwi geel	75	9
2 mandarijntjes	120	12
1 peer met schil	225	26
1 trosje druiven	125	21
Kersen	150	17
0,5 granaatappel	75	13
Rode bessen	100	13

2 nectarines	180	12
3 pruimen	120	12
1 gedroogde vijg	20	11
Frambozen	225	10
1 verse vijg	50	10
1 perzik	110	9
1 mineola	90	8
1 schijf net-, suiker- of watermeloen	120	8
3 dadels (vers)	18	6
3 abrikozen	60	5
Bramen	100	5
Aalbessen	100	4

Dranken

Op pakken kant & klaar vruchtensap staat vaak de vermelding dat het product "ongezoet" is of dat er "geen extra suiker toegevoegd" is. Deze producten bevatten echter wél koolhydraten. Deze koolhydraten zijn afkomstig uit het fruit (vruchtensuiker). Deze sappen zijn dus niet suikervrij en kunnen daarom niet gebruikt worden. Voor sinaasappelsap (vers en uit pak) geldt hetzelfde.

Dranken zonder koolhydraten mag u vrij gebruiken.

Op het etiket staat dan vermeld dat een product 0 of 0,1 g koolhydraten of Kcal bevat per 100 ml. Indien u twijfelt of u een drank vrij mag drinken, lees dan het etiket en let op de hoeveelheid koolhydraten. Let bij light (fris)dranken op de hoeveelheid zoetstoffen die u binnenkrijgt.

Voorbeelden van dranken die geen koolhydraten bevatten zijn:

- bronwater, mineraalwater en water uit de kraan
- light frisdranken (uitzondering: light sappen bevatten wél koolhydraten!)

- limonade op basis van suikervrije limonadesiroop, zoals Slimpie, Teisseire Zero, Cool Bear.
- koffie en thee zonder suiker
- drinkbouillon (alleen bij een goede bloeddruk), max. 1 per dag

Hieronder een overzicht van tussendoortjes met het aantal grammen koolhydraten per portie

Product	Hoeveelheid (gram)	Koolhydraten (gram)
Handje gemengde noten	25	4
1 augurk (groot)	40	1
Kaas uit het vuistje	40	0
Mueslireep, gemiddeld	25	13
1 paprika met 20 gram hummus	155	8
1 schaaltje komkommer	120	2
Schaaltje Japanse mix	50	40
1 plak ontbijtkoek zero	30	16
Schaaltje olijven	30	0
Schaaltje chips, naturel	50	21
2 theebiscuitjes	20	15
1 schaaltje popcorn, zonder zout of suiker	40	29

Verdere informatie

Voedingscentrum Nederland:

Het voedingscentrum geeft brochures uit over diverse onderwerpen, bijvoorbeeld:

- De Eetabel (7,95 euro). Hiermee kan men o.a. koolhydraten berekenen.
- De Eetmeter App (gratis te downloaden). Hiermee kan men een voedingsdagboekje bijhouden.
- Lekker gezond eten met diabetes (gratis)
- Zwangerschap (gratis) folder over gezond eten als je zwanger bent;
- Borstvoeding (gratis) folder met tips over het geven van borstvoeding.

Diabetes Vereniging Nederland (DVN):

De DVN geeft informatie in de vorm van brochures, boeken, cursussen en telefonische

hulpdiensten, aan zowel tablet- als insulinegebruikers. Tevens hebben zij ook diverse anderstalige brochures.

Binnen het BovenIJ ziekenhuis is voor diabetespatiënten het volgende van belang:

- In de patiënten informatie post is veel informatie over diabetes en ander ziekten aanwezig. De afdeling is door de week geopend van 8.30 uur tot 17.00 uur.
- De Diabetesverpleegkundige leert u vooral omgaan met de bloedglucosemeter en de interpretatie van de waarden.
- De Diëtist leert u omgaan met uw leefstijl en dieet rondom diabetes.

Afdelingen

Diëtetiek

Route

70



<https://www.bovenij.nl/aandoening-behandeling/zwangerschapsdiabetes/dieetadviezen-bij-zwangerschapsdiabetes>
Deze download is gemaakt op 23-10-2026 om 00.51 uur.