

VOORKOM ZWANGERSCHAPSDIABETES

Steeds meer **zwangere vrouwen** krijgen **zwangerschapsgedabetes** (zwangerschapssuiker). Deze folder geeft informatie over **gezond eten** en **bewegen** tijdens **zwangerschap**.



Wat is zwangerschapsdiabetes?

Zwangerschapsdiabetes heet vaak ook 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 een gezonde zwangerschap.



BIJ ZWANGERSCHAPSDIABETES HEEFT

De moeder
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
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 twee hoeft te eten. Zorg ervoor dat u normale porties eet, niet te veel en niet te weinig.



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

*Gebruik niet meer dan 1 eetlepel vet
of olie om het eten klaar te maken.*



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



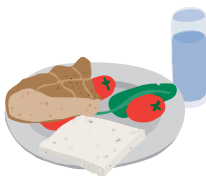
Tussendoortje

10.00u



Lunch

12.30u



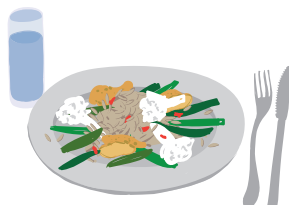
Tussendoortje

15.30u



Avondmaal

18.00u



Tussendoortje

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, wat gevaarlijk is voor u en uw baby.

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 de zwangere vrouw en baby. Eiwitten zitten vooral in vlees, vis, schaal- en schelpdieren, soja en eieren. Hier zitten geen koolhydraten in. In melkproducten (melk, yoghurt, ayan, kaas, feta) en peulvruchten (kikkererwten, linzen, bonen) zitten ook veel eiwitten. Eet geen rauwe kaas, geen rauw vlees, geen rauwe vis of schelpdieren. Gebruik zo weinig mogelijk olie bij het bakken.



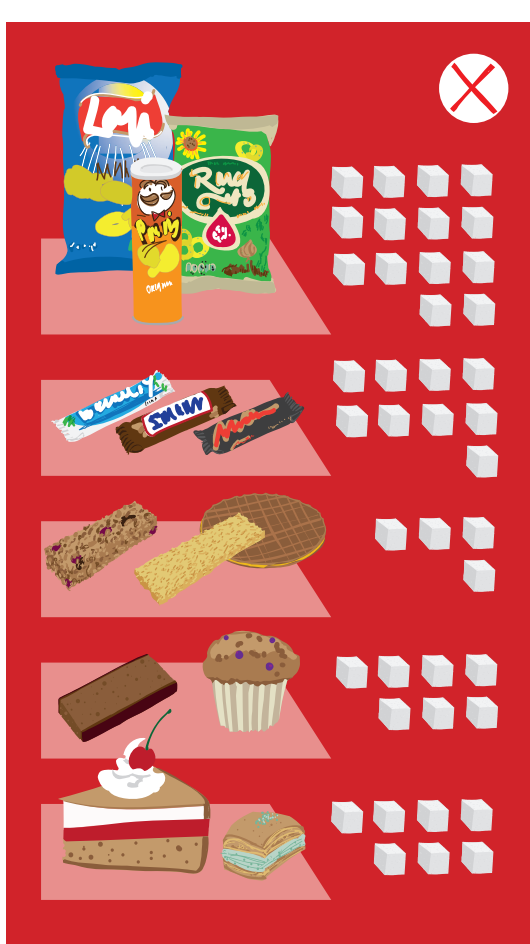
6. Beperk zoete drankjes

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



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 vezels of eiwitten.

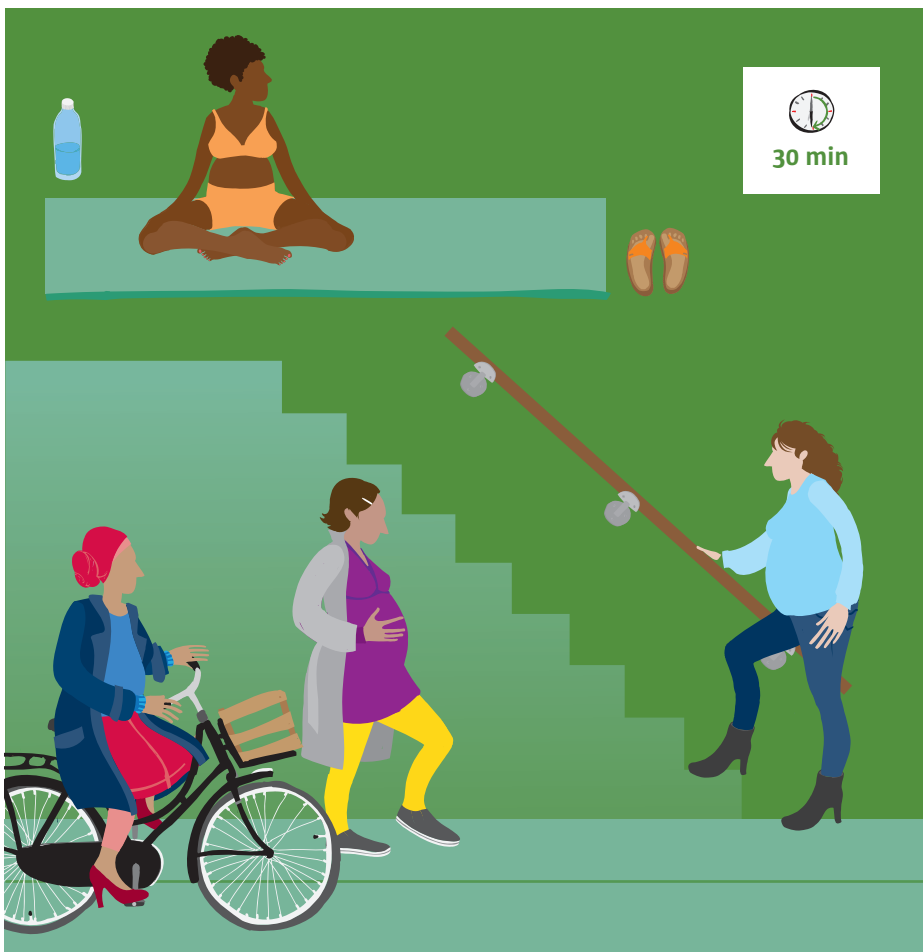


8. Kook uw eigen maaltijden

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

Voor een gezonde zwangerschap is bewegen belangrijk. Voor de gezondheid van u en uw kind is het goed als u elke dag minimaal een half uur beweegt. Wandelen, fietsen, zwemmen: doe vooral iets wat u leuk vindt.



Contact

Wilt u meer informatie of hulp bij gezond leven voor en tijdens zwangerschap, een kookworkshop of informatie over bewegen in uw buurt? Vraag het aan uw verloskundige.