

DIEETADVIES BIJ ZWANGERSCHAPSDIABETES

- De voeding bestaat uit eiwit, vetten, koolhydraten, vitamines en mineralen.
- Al deze voedingsstoffen hebben een functie in het lichaam.
- Bij diabetes is er een tekort aan insuline (bijv. door verhoogde behoefte aan insuline tijdens de zwangerschap). Insuline verzorgt het transport van koolhydraten vanuit het bloed naar de cellen.
- Door de koolhydraten regelmatig over de dag te verdelen, kan ervoor worden gezorgd dat de beschikbare hoeveelheid insuline het transport van koolhydraten wel kan regelen.
- Het hebben van te hoge bloedsuikerwaarden betekend, dat de baby het teveel aan suiker omzet in vet en hierdoor groot en zwaar wordt.

Koolhydraten komen voor in:

- brood, beschuit, aardappelen, rijst, pasta, zetmeelproducten
 - melk en alle melkproducten (uitgezonderd kaas)
 - fruit, vruchtensap, groente
 - suiker, zoet broodbeleg, chocolade, snoep, koek, gebak, limonade
- Verder is in deze voeding van belang dat het vetgehalte niet te hoog is, dit kan door halfvolle of magere producten te gebruiken. Het is wel belangrijk om uw brood te smeren met een halvarine of een margarine.
 - Vermijd het toevoegen van suiker in thee en koffie en het drinken van siroop, gezoete frisdranken en beperk het gebruik van zoet beleg. Vermijd het gebruik van snoep, chocolade e.d.
 - De hoeveelheid koolhydraten moeten per maaltijd ongeveer het zelfde zijn. Voor variatie mogelijkheden zie de koolhydraatvariatielijst.

Andere zaken die tijdens de zwangerschap van belang zijn:

- Toxoplasmose: infectieziekte veroorzaakt door een parasiet.
Deze parasiet komt voor in rauw en halfgaar vlees.
- Listeriose: bacterie die niet schadelijk is voor de moeder, maar wel voor het kind
- rauwkost goed wassen
- rauwe melk doorkoken
- geen kazen eten, die van rauwe melk zijn gemaakt (Brie, Camembert, Roquefort)
- Obstipatie: door hormonale verandering kan er een verminderde bewegelijkheid van de darm zijn.
- voldoende drinken, 1 ½-2 liter vocht per dag
- voldoende vezelrijke voeding. Maak gebruik van volkorenproducten, 200 gram groenten en 2-3 stuks fruit (druiven en banaan met mate)
- lichaamsbeweging
- Vitamine D: vanaf de 4e maand kan aanvulling met vitamine D nodig (bijvoorbeeld Gravitamon)
- Vitamine A: teveel vitamine A is schadelijk. Advies is om geen vitaminepreparaat te gebruiken, tenzij na overleg met de arts.
- Eet niet vaker dan 1x per week lever of een leverproduct, zoals leverworst, paté.
- Calcium: is nodig voor de vorming van het skelet. Er wordt aangeraden om 2-3 melkproducten per dag te gebruiken.

Voorbeeld dagindeling:

grammen koolhydraten

Ontbijt:	3 sneetjes knackebrod	18
	besmeerd met halvarine of margarine	-
	beleg: kaas, vleeswaren	-
	1 beker halfvolle melk (225 cc)	11
	Totaal:	29
's Morgens:	thee, mineraalwater, water en <u>let op</u> met hoeveelheid siroop	-
	1 Liga, Evergreen e.d. (1 biscuit)	13
	naar wens rauwkost bijv. komkommer, tomaat	-
	totaal:	13
Broodmaaltijd:	2 sneetjes brood	32
	besmeerd met halvarine of margarine	-
	beleg: vleeswaren, kaas	-
	(eventueel 3 maal per week een gebakken ei)	-
	naar wens rauwkost bijv. komkommer, tomaat	-
	1 beker halfvolle melk (225 cc)	11
	Totaal	43
's Middags:	thee, mineraalwater, water en <u>let op</u> met hoeveelheid siroop	-
	1 portie fruit	12
	naar wens rauwkost bijv. komkommer, tomaat	-
	Totaal:	12
Warme maaltijd:	een portie magere vlees, vis, kip zonder vel	-
	een portie magere jus of saus	-
	een flinke portie groente	12
	6 kleine gekookte aardappelen (300 gram)	48
	1 portie fruit	12
	Totaal	72
's Avonds:	thee, mineraalwater, water en <u>let op</u> met hoeveelheid siroop	-
	1 koekje	7
	1 portie fruit	12
	naar wens rauwkost bijv. komkommer, tomaat	-
	totaal:	19

LET OP

Met hoeveelheid siroop en de totale hoeveelheid op een dag.

Siroop bevat koolhydraten. De hoeveelheid koolhydraten die u dan binnenkrijgt, kunt u zelf berekenen naar de hoeveelheid die u per glas gebruikt.

Neem anders de siroop light of zonder suiker.