

Dit document geeft duidelijke informatie over **zwangerschapsdiabetes**. Het is voor zwangere vrouwen en hun partners.

In het kort

- Bij zwangerschapsdiabetes zit er tijdelijk te veel suiker in je bloed.
- Dat is mogelijk niet goed voor je baby.
- Vaak helpt het voldoende als je gezonder eet:
 - Eet groente, fruit, bonen, noten en volkorenbrood.
 - Eet geen wit brood, koekjes, gebak, snoep en chocolade.
 - Drink geen frisdrank en vruchtensap.
- Het helpt ook om 30 minuten per dag (rustig) te bewegen.

Wat is zwangerschapsdiabetes?

Bij zwangerschapsdiabetes kan je lichaam suiker (glucose) minder goed regelen. Daardoor zit er in de tweede helft van je zwangerschap te veel suiker in je bloed.

- Ongeveer 1 op de 15 zwangere vrouwen heeft dit.
- Na de bevalling gaat het meestal vanzelf weer over.
- Het is wel een waarschuwing; je hebt later meer kans op diabetes.

Waarom doen we een suikerbelastingtest (OGTT)?

Je merkt meestal niet dat je zwangerschapsdiabetes hebt. Toch kan het gevolgen hebben voor jou en je baby. Daarom meten we je bloedsuiker met een suikerbelastingtest.

Als je uitslag niet goed is, kan dat meerdere dingen betekenen:

Gevolgen voor jou

- Je hebt meer kans op hoge bloeddruk. Dit kan leiden tot zwangerschapsvergiftiging.
- Je krijgt extra controles tijdens je zwangerschap.
- Na de zwangerschap heb je meer kans op diabetes type 2.

Gevolgen voor je baby

- Je baby kan sneller groeien en daardoor te groot worden. Dit heeft mogelijk gevolgen voor de bevalling.
- Na de geboorte kan je baby soms een te lage bloedsuiker hebben. Dat kan schadelijk zijn. Meestal is dat goed te behandelen.
- Later heeft je kind iets meer kans op diabetes of hartproblemen.

Wat kun je doen?

Als de suikerwaarden niet in orde zijn, word je doorverwezen naar een diëtist.

Het is belangrijk om gezond te eten en genoeg te bewegen als je zwangerschapsdiabetes hebt. Hieronder staan adviezen. De diëtist zal je hier ook bij helpen.

Soms zijn er medicijnen nodig. Als dat zo is, hoor je dat van je verloskundige.

Categorie	Goede keus	Soms	Liefst niet
Drinken	Water, thee zonder suiker, zoetjes	Light frisdrank	Frisdrank, energiedrank, vruchtensap
Eten	Volkorenbrood, groenten	Wit brood, witte pasta of friet	Zoetigheden, snoep, cornflakes
Tussendoor	Fruit, noten, bonen	Koekjes	Chocolade, gebak
			

1. Verdeel eten en drinken goed over de dag

- Eet 3 hoofdmaaltijden en 3 kleine tussendoortjes.
- Verdeel koolhydraten goed over de dag. Koolhydraten zitten in brood, aardappelen, rijst of pasta.
- Blijf goed en regelmatig eten.

2. Eet en drink zo min mogelijk suiker

- Drink water, thee zonder suiker.
- Vermijd frisdrank, vruchtensap en energiedrankjes.
- Light frisdrank mag soms.

3. Kies vaker volkoren en groente

- Eet volkoren producten, zoals volkorenbrood, volkorenpasta en zilvervliesrijst.
- Eet ook genoeg groente en fruit.

4. Blijf bewegen

- Blijf bewegen: minstens 30 minuten per dag.
- Bewegen verlaagt je bloedsuiker.

5. Niet roken en geen alcohol

Hoe verloopt zwangerschapsdiabetes?

In deze tabel zie je duidelijk welke stappen horen bij de zwangerschap en welke stap na de bevalling komt. Tijdens de zwangerschap doorloop je de diagnose, adviezen, zelfmeten, eventueel medicatie en de bevalling. Na de bevalling volgt een controle na 6 weken.

Tijdens zwangerschap

- Stap 1** Diagnose via suikerbelastingtest
- Stap 2** Advies over voeding en beweging
- Stap 3** Zelf bloedsuiker meten
- Stap 4** Eventueel medicijnen

Na de bevalling

- Stap 5** Controle na 6 weken

Waar vind ik meer informatie?

Je zorgverlener zal je persoonlijke adviezen geven. Mocht je zelf meer informatie willen opzoeken, dan is hier een overzicht.

Over zwangerschapsdiabetes

- Thuisarts.nl: <https://www.thuisarts.nl/zwangerschaps-diabetes/ik-heb-zwangerschaps-diabetes-en-ga-dieet-volgen>



Meer informatie over goede voeding

- Voedingscentrum: <https://www.voedingscentrum.nl/nl/zwanger-en-kind/zwanger/gezond-eten-tijdens-de-zwangerschap.aspx>
- Zwangerhap: <https://www.voedingscentrum.nl/nl/thema/apps-en-tools-voedingscentrum/zwangerschap-app-zwangerhap.aspx>
- Dieet van Thuisarts.nl: <https://www.thuisarts.nl/zwangerschaps-diabetes/ik-heb-zwangerschaps-diabetes-en-ga-dieet-volgen>



Bijlagen

Uitleg van medische termen

- **OGTT:** Orale Glucose Tolerantie Test. Het is een test om suikerziekte op te sporen. Dit heet ook wel de suikerbelastingtest.
- **Insuline:** Hormoon dat helpt om suiker uit het bloed naar de cellen te brengen.
- **Metformine:** Medicijn dat helpt om bloedsuiker te verlagen.
- **Pre-eclampsie:** Zwangerschapsvergiftiging, een combinatie van hoge bloeddruk en eiwit in de urine.
- **Diabetes:** suikerziekte. Als u diabetes heeft, is de waarde van de bloedsuiker (glucose) in uw bloed regelmatig verhoogd.

Meetwaardes tijdens de dagcurve

Je krijgt een apparaatje mee waarmee je via een vingerprikje zelf je bloedsuiker kunt meten.

- Na 1 of 2 weken kan je bloedsuiker weer normaal zijn. Dit betekent dat het volgen van een dieet voldoende effect heeft.
- Als het dieet onvoldoende effect heeft dan kun je medicijnen krijgen.

Instructies voor prikken

- Was **altijd** eerst je handen met lauw water.
- Zet je prikken op 5 mm.
- Wrijf of masseer je vinger even voordat je prikt.
- Prik aan de zijkant van je vinger, **niet** in het midden. Prik liever niet in je duim of wijsvinger.

Wanneer is de meetwaarde te hoog?

Er is sprake van zwangerschaps-diabetes wanneer 1 van de volgende waarden te hoog zijn:

- **Lege maag:** er meer dan 5,3 mmol/L suiker in je bloed zit
- **1 uur na ontbijt / lunch / diner:** meer dan 7,8 mmol/L
- **2 uur na ontbijt / lunch / diner:** meer dan 6,7 mmol/L

Meetmoment	Referentiewaarde (mmol/L)	Toelichting
Lege maag	> 5,3	Wanneer nuchter gemeten wordt
1 uur na maaltijd	> 7,8	Na ontbijt, lunch of diner
2 uur na maaltijd	> 6,7	Na ontbijt, lunch of diner