



Voeding bij zwangerschap & verhoogde suikerwaarden



azdelta

Uw ziekenhuis.

Inhoud

1. Wat is zwangerschapsdiabetes?	3
2. Wat zijn de risicofactoren?	4
3. Voeding & zwangerschapsdiabetes	4
4. Zoetstoffen	7
5. De voedingsdriehoek	8
6. Listeria	9
7. Toxoplasmose	10
8. Voedingsmiddelenlijst	10
9. Wat bij een hypoglycemie?	22
10. Preventie type 2 diabetes	22

© AZ Delta

Deze uitgave mag in zijn geheel noch gedeeltelijk worden gekopieerd, of openbaar gemaakt, op welke wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Beste patiënt

Onlangs werd er tijdens een controle zwangerschapsdiabetes bij u vastgesteld. In deze brochure willen we u alvast informeren welke voedingsaanpassingen u kan doorvoeren voor het verbeteren van de suikerwaarden. Meer gedetailleerde info zal u uiteraard nog krijgen van uw diëtist(e). Bij verdere vragen, aarzel zeker niet om contact op te nemen.

De diëtisten

1 Wat is zwangerschapsdiabetes?

Bij zwangerschapsdiabetes ontwikkelt men tijdens de zwangerschap hoge bloedglucosewaarden (= hoeveelheid suiker in het bloed). Het treedt meestal op in de tweede helft van de zwangerschap door een verhoogde insulinebehoefte.

Tijdens de zwangerschap maakt de placenta hormonen aan die in de bloedsomloop komen en de opname van insuline door het lichaam verstoren. De zich ophopende glucose in de bloedsomloop van de moeder kan de placenta passeren en zo bij de baby terechtkomen. Indien er geen behandeling ingesteld zou worden, zou dit kunnen leiden tot een te hoog geboortegewicht (macrosomie) en een te laag bloedsuikergehalte (hypoglycemie) bij de baby.

Tussen week 24 en week 28 van de zwangerschap wordt een screeningstest uitgevoerd om zwangerschapsdiabetes op te sporen.



Wanneer u inderdaad zwangerschapsdiabetes hebt, dan streven we naar volgende bloedglucosewaarden:

- nuchter minder dan 95 mg/dl
- 1 uur na de maaltijd minder dan 140 mg/dl

2

Wat zijn de risicofactoren?

Sommige vrouwen hebben een verhoogd risico op het ontwikkelen van zwangerschapsdiabetes, nl:

- vrouwen die voordien zwangerschapsdiabetes hadden
- vrouwen die eerder al een kind met een hoog geboortegewicht hadden
- vrouwen met overgewicht
- vrouwen die een ouder die type 2 diabetes heeft
- vrouwen met een gestoorde glucosehuishouding of vetstofwisseling
- vrouwen van Hindoestaanse, Aziatische, Marokkaanse of Turkse afkomst.

3

Voeding & zwangerschapsdiabetes

De basis van de voeding voor iemand met zwangerschapsdiabetes is een gezonde voeding. Aan de hand van wat u gewoon bent te eten en te drinken, zal de diëtist(e) met u bespreken hoe uw voeding eruit kan zien. De nadruk zal worden gelegd op koolhydraten en vetten in uw voeding.

Verdeel de voeding gelijkmatig over de dag

Regelmatig eten is belangrijk. Gebruik dagelijks 3 hoofdmaaltijden en ev. 3 tussenmaaltijden. Op deze manier verdeelt u de opname van de koolhydraten over de dag. Koolhydraten is een verzamelnaam voor zetmeel, melksuiker (lactose), vruchtensuiker (fructose), suiker en druivensuiker. Als u veel koolhydraten in een keer eet, wordt dit allemaal

omgezet tot glucose, dan heeft het lichaam veel insuline nodig om de glucose naar de cellen te vervoeren. Normaal is dat geen probleem maar nu is de alvleesklier (pancreas) niet in staat om zoveel insuline ineens te produceren. De glucose blijft dan in uw bloed, waardoor uw bloedglucosewaarde te hoog wordt.

Beperk het gebruik van suiker en suikerrijke producten

Voeg geen suiker toe aan koffie en thee (zie item zoetstoffen) en drink geen frisdrank. Ook vruchtensap bevat van nature veel vruchtensuiker. Zuinig zijn met suiker betekent ook dat u weinig producten neemt die veel suiker bevatten zoals koekjes, snoep, gebak enz. In overleg met de diëtist(e) kunnen hierover individuele afspraken worden gemaakt.

Gebruik voldoende voedingsvezels

Voedingsvezels spelen een belangrijke rol in onze voeding.

- **Oplosbare vezels** hebben een gunstige invloed op de bloedglucose en het cholesterolgehalte in het bloed; deze vezels zijn terug te vinden in groenten, fruit, aardappelen en peulvruchten.
- **Onoplosbare vezels** hebben een gunstige invloed op de darmpassage; deze bevinden zich in tarwezemelen en volkorengraanproducten.

Beperk het gebruik van vet, vooral verzadigd vet

Het is voor niemand goed om te veel vet te eten, hierbij gaat het vooral om het verzadigde vet.

- **Onverzadigd vet** is ‘gezonder vet’
Dit kan helpen het cholesterolgehalte in het bloed te verlagen of laag te houden. Bij de keuze voor vet kiest u best voor vetten met een hoog gehalte aan onverzadigde vetzuren. Onverzadigde vetzuren hebben een eerder zachte, vloeibare structuur. Ze komen voor in plantaardige voedingsmiddelen en vis.

- **Verzadigd vet**

Dit stimuleert de aanmaak van cholesterol in het lichaam en werkt dus cholesterolverhogend. Het is belangrijk om verzadigde vetten te beperken. Deze hebben eerder een vaste textuur.

Wees matig met zout

Het is goed om tijdens uw zwangerschap het gebruik van zout onder controle te houden. Het is mogelijk dat u hiermee het ontstaan van een hoge bloeddruk voorkomt. Zoutarmer eten hoeft niet minder smaakvol te zijn. U kan immers gebruik maken van andere smaakmakers zoals peper, nootmuskaat, kruidnagel, kerrie, verse of gedroogde kruiden.

Zorg voor een gezond gewichtsverloop

Probeer uw gewichtstoename onder controle te houden. Een klein gedeelte van uw gewichtstoename komt door de vorming van vet, dat gebruikt wordt als reservebron van energie voor de borstvoeding. Door na uw zwangerschap borstvoeding te geven, komt u sneller terug op uw gezonder gewicht. Onderstaand een overzicht van een wenselijke gewichtstoename volgens BMI (Body Mass Index).

BMI (KG/M ²)	GEWICHTSTOENAME TIJDENS DE ZWANGERSCHAP
<25	11,5 - 16 kg
25 - 29,9	7 - 11,5 kg
>29,9	5 - 9 kg

Zorg voor een gezonde levensstijl

Behalve gezond eten zijn er nog een aantal belangrijke factoren waar u iets aan kunt doen om uw gezondheid zo goed mogelijk te houden. Regelmatig extra lichaamsbeweging is goed voor iedereen, het heeft een bloeddruk-, cholesterol- en

bloedglucoseverlagend effect. Probeer dan ook om tijdens uw zwangerschap zo actief mogelijk te blijven. We raden aan om dagelijks een half uurtje sportief bezig te zijn. Ook met stevig wandelen, de trap nemen of fietsen, bereikt u al gunstige resultaten. Overleg met uw huisarts/gynaecoloog welke activiteiten u zonder gevaar kunt uitoefenen.

Roken en alcohol

- Probeer alcohol, gedurende de zwangerschap, zoveel mogelijk te vermijden. Het staat vast dat overmatig alcoholgebruik tijdens de zwangerschap nadelige gevolgen kan hebben voor het ongeboren kind.
- Ook van roken is bewezen dat het schadelijk is voor de baby. Moeders die roken krijgen over het algemeen kinderen met een laag geboortegewicht. Het is daarom verstandig in deze periode niet te roken. Nog beter is om voor het begin van de zwangerschap al te stoppen met roken.

4

Zoetstoffen

Zoetstoffen kunnen gebruikt worden ter vervanging van suiker.

- Tagatose is een natuurlijk suiker verkregen uit lactose. Deze tafelzoetstof is verkrijgbaar onder de naam Tagatesse® (merk Damhert). Dit is de meest aanbevolen zoetstof omdat het de minste schadelijke gevolgen heeft.
- Stevia is een natuurlijke zoetstof met een grotere zoetkracht dan suiker. Het levert een te verwaarlozen hoeveelheid energie.

We kunnen de andere zoetstoffen onderverdelen in 2 grote groepen, nl. de intensieve en extensieve zoetstoffen. Beperk het gebruik van de onderstaande zoetstoffen.

Intensieve zoetstoffen

Deze zoetstoffen hebben een grotere zoetkracht dan suiker waardoor er, om een zoete smaak te bekomen, een kleinere portie nodig zal zijn. Ze hebben geen invloed op de glycemie en

leveren een te verwaarlozen hoeveelheid energie.

Voorbeelden hiervan zijn:

- aspartaam
- Acesulfaam K
- sacharine
- Sucralose
- Cyclamaat

Extensieve zoetstoffen

Deze zoetstoffen hebben een iets lagere zoetkracht dan die van suiker. Ze leveren wel nog energie en hebben een matige invloed op de bloedglucose. Ze worden vaak gebruikt in combinatie met de energievrije zoetstoffen. Tot deze groep behoren de polyolen: sorbitol, mannitol, isomaltitol, maltitol, lactitol, xylitol en erythritol. Bij overmatig gebruik kunnen darmproblemen optreden.

Hou er rekening mee dat dieetproducten met zoetstoffen toch nog koolhydraten kunnen bevatten. Bespreek dit best met de diëtist(e).

5 De voedingsdriehoek

Het voedingsadvies voor iemand met gestoorde suikerwaarden ligt eigenlijk in de lijn van een gewone gezonde voeding. Het is belangrijk om geen maaltijden over te slaan en de inname van koolhydraten goed te spreiden.

De voedingsdriehoek laat zien hoe een gezonde voeding samengesteld kan zijn.

Hoe groter de groep is voorgesteld, hoe groter de dagelijkse hoeveelheid die we nodig hebben. Varieer voldoende en wees matig met de producten uit de kleine groepen.



6

Listeria

Tijdens de zwangerschap moet een listeriabesmetting vermeden worden. Daarom gelden volgende adviezen.

- Bewaar gekoelde producten zoals vleeswaren enz. in een goed afgestelde koelkast van 4°C.
- Gooi bederfelijk eten na de houdbaarheidsdatum weg en eet het, na opening, binnen de 3 dagen op. Koelverse rauwkostsalades en voorgesneden salade (indien immuun aan toxoplasmose) kan je na openen nog één dag bewaren.
- Verhit de gerechten door en door. Listeria overleeft hoge temperaturen boven de 70°C niet (koken, bakken en braden zal de bacterie doden).

U kunt het best volgende risicoproducten vermijden.

- **Zachte rauwmelkse kazen**

De meeste kazen zijn gepasteuriseerd en dus veilig. Als een kaas gemaakt is van rauwe melk dan zal de term 'au lait cru' op het etiket staan. Vooral kaas van rauwe melk die een rijping heeft ondergaan zoals schimmelkazen van rauwe melk zijn riskant (Bv. Camembert au lait cru, Reblochon kaas en brie de Coulommiers). Kwark, cottage cheese en smeerkaas zijn verhit en dus veilig.

- **Kant- en-klare gerookte vis**

zoals gerookte zalm.

Omdat voorverpakte gerookte vis lang bewaart, kan de listeriabacterie zich vermenigvuldigen tot schadelijke hoeveelheden.

- **Rauwe dierlijke producten**

zoals rauw vlees, ei, melk, vis, schaal- en schelpdieren

7 Toxoplasmose

Toxoplasmose is meestal een ongevaarlijke infectie tenzij u zwanger bent. Hebt u al toxoplasmose gehad dan hebt u antistoffen en bent u levenslang beschermd.

Hierbij gelden onderstaande adviezen.

- Eet geen (half)rauw vlees en was uw handen na het aanraken van rauw vlees
- Verhit het vlees door en door
- Was en schil, indien mogelijk, alle groenten zorgvuldig
- Schil fruit of was het grondig
- Draag handschoenen bij tuinieren
- Spring voorzichtig om met katten en vraag uw partner om de kattenbak te verschonen

8

Voedingsmiddelenlijst

Water

Water is essentieel in een gezonde voeding. Ons lichaam heeft

2,5 liter vocht nodig in het totaal. Hiervan halen we ongeveer 1 liter uit de voeding, dus het is aanbevolen om nog 1,5 liter water te drinken per dag. Water kan afgewisseld worden met koffie, thee of lightfrisdranken. Melk, vruchtensap en soep leveren ook vocht, maar behoren niet tot de groep water want ze brengen ook nog tal van andere voedingsstoffen aan.

TOEGELATEN	TE MIJDEN
<ul style="list-style-type: none"> • koffie , thee • ontvette bouillon <p>In beperkte mate (max. 0,5l):</p> <ul style="list-style-type: none"> • gearomatiseerd water (zonder suiker) • water met 0 % suikersiroop • light of zerofrisdranken 	<ul style="list-style-type: none"> • gearomatiseerd water met suiker • water met siroop/ grenadine • frisdranken • energiedranken • alcoholische dranken • gewone bouillon

Graanproducten en aardappelen

Deze groep maakt een belangrijk deel uit van elke maaltijd. Tot deze groep behoren aardappelen en alle soorten graanproducten zoals brood, beschuit, ontbijtgranen, bindmiddelen, rijst en deegwaren. De voorkeur gaat uit naar volkoren producten (= ongeraffineerde). Deze bevatten meer vezels, vitaminen en mineralen.

Naast een gezonde voeding spelen de koolhydraten een belangrijke rol bij de bloedglucoseregulatie. De koolhydraten veroorzaken een bloedglucosestijging. Het is belangrijk te letten op het soort, de opnamesnelheid, de hoeveelheid en de verdeling van de koolhydraten over de dag.

Trage koolhydraten worden traag opgenomen in het bloed. Ze veroorzaken dus een langzame stijging van de bloedglucose. Deze koolhydraten zijn belangrijk voor het leveren van energie, vitaminen, mineralen en vezels. Belangrijke bronnen hiervan zijn bruin of volkorenbrood, volwaardige rijst of pasta, aardappelen en groenten.

Snelle koolhydraten veroorzaken een snelle stijging van de bloedglucose en leveren veel energie. Deze vorm van koolhydraten is vooral terug te vinden in zoetigheden zoals snoep, koeken, gebak, frisdranken, fruitsap. Deze suikerrijke producten worden dus beter vermeden.

TOEGELATEN	TE MIJDEN
<ul style="list-style-type: none"> • bruin brood • voltarwebrood • volkorenbrood • roggebrood • meergranenbrood • bruin/volkoren/ knäckebröd • volkorenrijstwafels • maïswafels • bruine ovenkoek • bruine/meergranen pistolets • meergranenstokbrood • volkorenbeschuit/toast en cracotten <p>In beperkte mate ongesuikerde sandwiches</p>	<ul style="list-style-type: none"> • wit brood • speciaal brood Fantasiebrood • luxebrood • suikerbrood • rozijnenbrood • koffiekoeken (croissant, boterkoek...) • rijstwafels met chocolade • witte pistolet • sandwich • piccolo • wit stokbrood • witte beschuit/toast en cracotten
<ul style="list-style-type: none"> • ongesuikerde muesli • volkorenontbijtgranen • havervlokken • tarweflokken 	<ul style="list-style-type: none"> • krokante muesli • gesuikerde ontbijtgranen
<ul style="list-style-type: none"> • aardappelen, gekookt of gestoomd of in de schil • gewone aardappelpuree (met magere of halfvolle melk) <p>In beperkte mate gebakken aardappelen, frietten of kroketten</p>	

TOEGELATEN	TE MIJDEN
<ul style="list-style-type: none"> • volkorendeegwaren 	<ul style="list-style-type: none"> • witte deegwaren
<ul style="list-style-type: none"> • bruine rijst • zilvervliesrijst 	<ul style="list-style-type: none"> • witte rijst • parboiled rijst
<p>In beperkte mate</p> <ul style="list-style-type: none"> • maïzena • aardappelzetmeel • puddingpoeder 	<ul style="list-style-type: none"> • tapioca • instant puddingpoeder
<ul style="list-style-type: none"> • eibly (tarwekorrels) • bulghur • couscous, bruine en volkoren • quinoa • spelt 	<ul style="list-style-type: none"> • witte couscous

Groenten

Het is aangeraden om dagelijks 300 g groenten te eten, verdeeld over de maaltijden. Bij de warme maaltijd kan men 200 g groenten eten en bij de tweede broodmaaltijd 100 g rauwkost. Afwisseling is zeer belangrijk, want in elke groente zitten andere vitaminen en mineralen.

TOEGELATEN	TE MIJDEN
<ul style="list-style-type: none"> • alle verse groenten rauw/ gekookt/gestoomd/ gestoofd • vermijd witte saus (brengt ook suikers aan door de melksuiker en het bindmiddel) • alle diepvriesgroenten zonder toevoeging van saus en/of room • verse groentesoep, zonder toevoegingen • groentesap <p>In beperkte mate</p> <ul style="list-style-type: none"> • koolhydraatrijkere groenten: gedroogde peulvruchten, maïs, rode biet, pompoen en erwten • alle groenten uit blik/glas zonder toevoeging van saus, room en suiker 	<ul style="list-style-type: none"> • verse groenten bereid met saus • diepvriesgroenten met saus en/of room • groenten uit blik/glas met saus • soep op basis van gewone bouillon • kant-en-klare soep uit blik, glas, pakjes of diepvries

Fruit

Er worden 2 tot 3 stuks fruit per dag aanbevolen, verdeeld over de dag. Fruit levert vezels, vitaminen, mineralen en enkelvoudige koolhydraten. Net zoals bij groenten is het ook hier belangrijk om af te wisselen. Fruitsappen worden afgeraden. Deze bevatten minder vezels dan een vers stuk fruit en vaak zijn er nog suikers aan toegevoegd.

TOEGELATEN	TE MIJDEN
<ul style="list-style-type: none">• alle soorten vers fruit• alle soorten diepvriesfruit• noten (beperkte mate: cashew- en kastanjenoten)• olijven <p>Met beperkte mate</p> <ul style="list-style-type: none">• fruit uit blik met de vermelding: op eigen sap, op water, zonder suiker• zelfbereide vruchtenmoes (appelmoes, rabarbermoes) zonder toevoeging van suiker	<ul style="list-style-type: none">• fruit uit blik op siroop• gedroogd, geconfijt en geglaceerde vruchten• geglaceerde noten• borrelnoten• vruchtensap (fruitsap, appelsap, druivensap, veenbessensap enz.)• vruchtenmoes• smoothie

Melk -en melkproducten

Tot deze groep behoren melk, karnemelk, yoghurt en kaas. Deze groep levert eiwitten, B- vitamines en calcium. Calcium is belangrijk voor de botten. De aanbeveling is 3 tot 4 glazen melk en 1 tot 2 sneetjes kaas; bij voorkeur magere of halfvolle melk en magere of lightkazen (20+ tot 30+). Ook calciumverrijkte sojaproducten behoren tot deze groep. Sojaproducten bevatten weinig calcium, daarom is het belangrijk om calciumverrijkte soorten te nemen.

TOEGELATEN	TE MIJDEN
<ul style="list-style-type: none"> • magere – of halfvolle melk • magere melkpoeder • ongesuikerde karnemelk • chocolademelk bereid met magere/halfvolle melk en zuiver cacaopoeder of ongesuikerd cacaopoeder 	<ul style="list-style-type: none"> • volle melk • volle melkpoeder • gesuikerde karnemelk • chocolademelk • koffieroom • gesuikerde melkdranken (abrikozen-, aardbei-, amandel-, rijst- en haveremelk)
<ul style="list-style-type: none"> • ongesuikerde magere (en natuur Griekse) yoghurt • kefir, ongesuikerd • ongesuikerde magere platte kaas (ev. met fruit) • pudding bereid op basis van magere melk, puddingpoeder en zoetstof • lightroom (max. 10% vet) <p>In beperkte mate</p> <ul style="list-style-type: none"> • light ijsje (max 1x/week) • magere fruityoghurt 0 % toegevoegde suikers • magere drinkyoghurt 0 % toegevoegde suikers 	<ul style="list-style-type: none"> • gesuikerde (fruit)yoghurt • volle yoghurt • yoghurt met grenadine • griekse yoghurt • gesuikerde platte kaas (met fruit) • volle platte kaas (met fruit) • producten bereid met volle melk • kant-en-klare pudding • rijstpap • flan • milkshake • room • roomijs

TOEGELATEN	TE MIJDEN
<ul style="list-style-type: none"> • sojadrink natuur, calciumverrijkt • sojadrink natuur light, calciumverrijkt • sojayoghurt natuur, ongesuikerd • pudding op basis van calciumverrijkte sojadrink natuur (light), puddingpoeder en zoetstof 	<ul style="list-style-type: none"> • sojadesserts (vanille, chocolade...) • sojadrink met smaak (chocolade, vanille, aardbei...)
<ul style="list-style-type: none"> • magere smeerkaas en kaas • ongesuikerde, magere platte kaas 	<ul style="list-style-type: none"> • gesuikerde platte kaas

Vlees, vis, eieren en vervangproducten

Maximum 150 g vlees, vis of vervangproduct per dag volstaat. Deze groep levert eiwitten, vitaminen en mineralen. Vlees bevat vetten en vooral verzadigde vetten. Het is dus belangrijk om voor de magere soorten te kiezen. Vis heeft een betere vetzuursamenstelling dan vlees. Zowel magere als vette vis zijn toegelaten.

Gepaneerde vlees- en vissoorten zijn te mijden, omdat deze meer koolhydraten bevatten en meer vet opslorpen. Als u gebruik maakt van vleesvervangers, kiest u beter voor de natuurlijke producten. Bewerkte producten zoals vegetarische burgers bevatten meer koolhydraten en vetten.

TOEGELATEN	TE MIJDEN
<ul style="list-style-type: none"> • magere vleessoorten: • rundvlees (biefstuk, rosbief, hamburger...), paardenvlees, kalfsvlees, varkensvlees (varkensgebraad, varkenshaasje, mignonette) • lamsvlees, • tong • gevogelte zonder vel • wild • onbereid mager diepvriesvlees • magere vleeswaren: kalkoenham, kippenham, ontvette ham, filet de Saxe, filet d'Anvers, filet de York, filet américain natuur... • zelfbereide vleessalades op basis van magere vleessoorten 	<ul style="list-style-type: none"> • vette vleessoorten: alle gehaktbereidingen, worstsoorten, mergpijp, schapenvlees, cordon bleu, schnitzel, bereide hamburgers • alle vleesconserven: weense worstjes, corned beef... • orgaanvlees: nieren, lever, uier, vette darmen, hersenen • vette vleeswaren: salami, paté, worstsoorten, préparé, vleessalade, schouderham...

TOEGELATEN	TE MIJDEN
<ul style="list-style-type: none"> • alle verse vissoorten (magere + vette) • visconserven op eigen nat, op olie (olie afgieten) of tomatensaus • gerookte vissoorten • mosselen, oesters, krab, kreeft, garnalen, langoustines, scampi, sint-jacobsvruchten • zelfbereide vissalades 	<ul style="list-style-type: none"> • gepaneerde vissoorten zoals garnaalkroketten en fishsticks • bereide diepvriesvis, bv. vispannetjes,
<ul style="list-style-type: none"> • eieren: in beperkte mate 	
<ul style="list-style-type: none"> • quorn • tofu • tempeh • seitan (op basis van tarwe) 	<ul style="list-style-type: none"> • peulvruchten: linzen, witte bonen, rode bonen, bruine bonen, tuinbonen, erwten, kikkererwten • kapucijners • groenteburgers (kant-en-klaar gepaneerd en voorgebakken)

Smeer- en bereidingsvetten

De hoeveelheid en het soort vet zijn van groot belang. Bij de broodmaaltijd neemt men maximum 1 mespuntje smeerstof per boterham, bij de warme maaltijd maximum 1 eetlepel bereidingsvet per persoon. De voorkeur gaat uit naar vloeibare bak- en braadmargarines of oliesoorten zoals olijfolie.

TOEGELATEN	TE MIJDEN
<ul style="list-style-type: none"> • smeervetten met een laag percentage aan verzadigde vetzuren (max. 1/3 verzadigd vet) 	<ul style="list-style-type: none"> • boter
<ul style="list-style-type: none"> • bakboter met een laag percentage aan verzadigde vetzuren • olie: olijfolie, arachide-olie, maïsolie, saffloerolie, zonnebloempitolie, koolzaadolie, notenolie, soja-olie: enkel voor koude bereidingen • mayonaise, dressings en slasaus, vinaigrettesaus: met mate • frituurolie (na max. 10 beurten vervangen) 	<ul style="list-style-type: none"> • melkerij- en hoeveboter • reuzel (smout), ossewit, kokosvet • alle harde frituurvetten • oliesoorten: palmpitolie, kokosolie
<ul style="list-style-type: none"> • saus met mate gebruiken volgens de principes van een gezonde voeding (let op, bindmiddel = suiker) • mosterd, pickles, ketchup (zonder suiker) 	<ul style="list-style-type: none"> • gewone ketchup, barbecuesaus • alle warme sauzen op basis van eieren en boter vb. hollandaise, béarnaise...

Restgroep

Deze groep is eigenlijk niet nodig. Het zijn lege energiebronnen. Ze leveren enkel energie en geen noodzakelijke voedingsstoffen. Ze bevatten zeer veel koolhydraten en vooral snelle suikers. Hiertoe behoren alle zoetigheden, koek, gebak, alcohol, suikerrijke dranken. De hoeveelheid hiervan dient beperkt te worden. **Koekjes en gebak gebruikt u het best met mate!** Ze bevatten veel suiker en vet. Bespreek de gezonde varianten met de diëtiste.

TOEGELATEN	TE MIJDEN
<ul style="list-style-type: none"> • confituur met verlaagd suikergehalte <p>In beperkte mate:</p> <ul style="list-style-type: none"> • kunstmatige zoetstoffen • chocopasta, gezoet met zoetmiddel 	<ul style="list-style-type: none"> • suiker • suikerstroop • confituur • honing • luikse stroop • chocoladepasta • chocoladevlokken • hagelslag • speculoospasta • pindakaas • snoep • gesuikerde gerechten algemeen
<ul style="list-style-type: none"> • koekjes met een matig vetgehalte en geschikte zoetstof. 	<ul style="list-style-type: none"> • alle gewone koekjes en gebak. • dieetkoekjes ‘zonder suiker’ • tiramisu • chocolademousse

9 Wat bij een hypoglycemie?

Een hypoglycemie (= te laag komen in suiker, minder dan 65 mg/dl) kan veroorzaakt worden door het gebruik van alcohol, te veel lichaamsbeweging, teveel insuline, te laat eten enz.

Een hypoglycemie kunt u herkennen aan onderstaande symptomen:

- hoofdpijn
- moeheid
- bleekheid
- honger
- zweten
- beven
- duizeligheid
- slecht zien

In dit geval, neemt u zo vlug mogelijk 10 tot 15 gram snelwerkende koolhydraten. Dit komt overeen met:

- 4 tot 5 druivensuikers (tabletten van 3 gram)
- 2 tot 3 suikerklontjes (van 5g)
- 150 ml fruitsap of frisdrank (klein blikje of een klein glas-geen light!)

Als de symptomen na 20 minuten niet verdwenen zijn, mag u een tweede portie gebruiken. Is het nog langer dan 1 uur tot de volgende maaltijd, neem dan een extra suikerportie onder de vorm van een kleine snack (bv. 1 stuk fruit, 1 boterham) of vervroeg de volgende maaltijd.

10 Preventie type 2 diabetes

Vrouwen die zwangerschapsdiabetes hebben gehad, hebben kans om later type 2 diabetes te ontwikkelen. Daarom is het aan te raden om jaarlijks de glucosespiegel in het bloed te laten controleren.

Om type 2 diabetes te voorkomen, is het belangrijk om ook na de zwangerschap de gezonde levensstijl te behouden. Dit houdt in: een gezonde voeding, voldoende beweging en

gewichtscontrole.

In 2009 is de Vlaamse Diabetesvereniging gestart met het project 'zoet zwanger'. Ongeveer de helft van de vrouwen met zwangerschapsdiabetes ontwikkelt na 5 tot 10 jaar blijvende type 2 diabetes. U kunt zich laten registreren waardoor u jaarlijks een herinnering krijgt om een nuchtere glucosebepaling bij de huisarts uit te voeren. Hierover kunt u meer informatie vinden op de website www.zoetzwanger.be

Contact

Dieetafdeling

CAMPUS BRUGSESTEENWEG

e dietisten.brug@azdelta.be

CAMPUS WESTLAAN

e dietisten.west@azdelta.be

CAMPUS WILGENSTRAAT

e dietisten.wilg@azdelta.be

CAMPUS MENEN

e dietisten.menen@azdelta.be

CAMPUS TORHOUT

e dietisten.torhout@azdelta.be

www.azdelta.be

Bron: dieetafdeling, 29 maart 2019