



Voedingsadviezen bij verhoogde bloedglucose in de zwangerschap

Tijdens de zwangerschap kunnen er problemen optreden bij de verwerking van koolhydraten (suiker) uit de voeding. Dit wordt aangetoond door het glucosegehalte in het bloed te meten. Wanneer het bloedglucosegehalte te hoog is word je geadviseerd 'op suiker te letten'. Na de bevalling verloopt de verwerking van koolhydraten (suiker) meestal weer goed.

Wat wordt onder koolhydraten verstaan?

In een voedingsmiddel kunnen eiwitten, vetten, koolhydraten, vitamines en mineralen voorkomen.

Koolhydraten is een verzamelnaam voor diverse soorten suikers, namelijk zetmeel, vruchtensuiker, melksuiker en suiker 'uit de suikerpot'.

- Zetmeel komt onder andere voor in aardappelen, brood, peulvruchten, rijst en pasta.
- Vruchtensuiker komt voor in alle soorten fruit en vruchtensap, maar ook in appelmoes.
- Melksuiker komt voor in melk, karnemelk, yoghurt, vla en andere melkproducten (ook melkproducten zonder toegevoegd suiker/light melkproducten). Kaas bevat geen koolhydraten.
- Suiker 'uit de suikerpot' is kristalsuiker. Dit wordt bijvoorbeeld verwerkt in koekjes, frisdrank, gebak en zoet broodbeleg.

Koolhydraten worden in het lichaam omgezet naar glucose.

De hoeveelheid koolhydraten verschilt per product.

Richtlijnen voor de voeding

- Verdeel de maaltijden over de dag. Dit wil zeggen: neem een ontbijt, lunch en warme maaltijd en gebruik liefst ook iets tussen de maaltijden, zoals een stuk fruit of een glas melk(product). Sla dus ook geen maaltijd over.
- Voeg geen suiker toe aan koffie en thee (matig gebruik van zoetstof is toegestaan).
- Neem geen suikerhoudende frisdrank of limonadesiroop (light frisdrank en siroop zonder suiker zijn met mate toegestaan).
- Gebruik geen vruchtensap meer gedurende de zwangerschap.

Overige adviezen

- Het is niet nodig om suikervrije producten zoals suikervrij broodbeleg, koekjes of gebak te kopen. Zoet broodbeleg (bijvoorbeeld 1x per maaltijd), kleine koekjes en gebak kunnen met mate gebruikt worden. Je kunt na de warme maaltijd ook een suikerhoudend nagerecht (bijvoorbeeld vla uit een pak) nemen.
- Een warme maaltijd met rijst, friet of pasta bevat veel koolhydraten. Gebruik na een dergelijke maaltijd liever geen suikerhoudend nagerecht (bijvoorbeeld vla). (Vruchten)yoghurt zonder suiker is een goed alternatief.
- Gebruik een goede voeding.

Wat is een goede voeding?

Op de website van het voedingscentrum, www.voedingscentrum.nl, vind je alle richtlijnen voor een gezonde voeding tijdens de zwangerschap. Ook kun je hier zien welke specifieke voedingsmiddelen tijdens zwangerschap afgeraden worden.

- Eet volgens de Schijf van Vijf.
- Neem gedurende de zwangerschap extra vitamine D (10 microgram per dag). Andere vitaminsupplementen (met uitzondering van foliumzuur aan het begin van de zwangerschap) zijn in principe niet nodig.
- Eet vis (kijk voor toegestane soorten op www.voedingscentrum.nl).
- Drink voldoende.
- Neem voor voldoende calcium dagelijks 2-3 glazen melk(product) en 1-2 plakken kaas.
- Zorg voor voldoende ijzer door middel van volkorenbrood en vlees. Een vitamine C rijk product zoals groente of fruit bij de broodmaaltijd verhoogt de ijzeropname uit brood.
- Zorg dat je niet te veel vitamine A binnenkrijgt (geen lever tijdens de zwangerschap).

Tot slot

Wanneer je behoefte heeft aan een toelichting op deze lijst kunt je contact opnemen met de afdeling diëtetiek tijdens het telefonisch spreekuur. Dit spreekuur is dagelijks op werkdagen van 08:15 uur – 10:00 uur, telefoon 0492 - 59 55 60.

Telefoonnummers en adressen

Diëtetiek

T: 0492 – 59 55 60

E: die@elkerliek.nl

Elkerliek Ziekenhuis Helmond

Wesselmanlaan 25

5707 HA Helmond

T: 0492 – 59 55 55

www.jijwijn.nl