

## **Wat is zwangerschapsdiabetes?**

Zwangerschapsdiabetes is een vorm van suikerziekte die tijdens de zwangerschap wordt ontdekt. Tijdens een zwangerschap heeft het lichaam door hormonale veranderingen meer insuline nodig om de glucose uit voeding goed te verwerken. Glucose is afkomstig van koolhydraten (suikers en zetmeel) in de voeding. Tijdens een zwangerschap maakt het lichaam extra insuline aan om de tijdelijke verminderde gevoeligheid voor insuline op te vangen. Bij zwangerschapsdiabetes gebeurt dat niet of onvoldoende. Hierdoor wordt de bloedglucose te hoog. Meestal verdwijnt zwangerschapsdiabetes na de bevalling.

## **Wat zijn de risico's?**

Je baby kan te snel groeien als het glucosegehalte in jouw bloed te hoog is. Dit kan problemen geven bij de bevalling. De groei van je baby wordt gecontroleerd door echo's te laten maken. Bij sterk wisselende glucosewaarden kan ook de werking van de placenta achteruit gaan. Daarnaast kan je baby te lage glucosewaarden krijgen net na de geboorte. Je baby heeft niet meer kans op aangeboren afwijkingen dan een baby waarvan de moeder geen zwangerschapsdiabetes heeft.

## **Wat moet er nu gebeuren?**

Je krijgt een aantal afspraken. Van de diëtist krijg je uitleg over koolhydraten, waar de glucose in je bloed van stijgt en hoe je dit met voeding en beweging kunt aanpassen. Van de diabetesverpleegkundige en internist of verpleegkundig specialist (diabetesteam) krijg je uitleg over zwangerschapsdiabetes.

Je krijgt een bloedglucosemeter om zelf te gaan meten: nuchter en een uur na het einde van een maaltijd (ontbijt, lunch en avondeten). De streefwaarden voor je bloedglucose zijn: nuchter onder of gelijk aan 5,3 mmol/l en 1 uur na de maaltijd onder of gelijk aan 7,8 mmol/l.

Als je bloedglucosewaarde regelmatig boven de streefwaarde is, kan het noodzakelijk zijn dat je insuline gaat injecteren. Het diabetesteam zal je gedurende de zwangerschap blijven begeleiden en is bereikbaar via de BeterDichtbij app.

## **Na de bevalling?**

Vrouwen die zwangerschapsdiabetes hebben gehad, hebben een hogere kans op type 2 diabetes. Dit kan sluipend en zonder duidelijke symptomen ontstaan. Het is daarom belangrijk dat je jouw bloedglucose jaarlijks bij je huisarts gecontroleerd wordt en dat je zorgt voor een gezonde, actieve leefstijl. Probeer ook overgewicht te voorkomen.

Als je opnieuw zwanger wilt worden, is het verstandig contact op te nemen met je huisarts en de leefstijladviezen uit je vorige zwangerschap opnieuw te gaan toepassen.