

Bij zwangerschapsdiabetes is er sprake van verhoogde bloedsuikerwaarden tijdens de zwangerschap.

Voeding

Met de voeding kunt u zelf invloed uitoefenen op de hoeveelheid bloedsuiker (glucose) die in uw bloed komt. Koolhydraten in de voeding worden in ons lichaam verteerd en omgezet tot bloedsuiker. Na het eten of drinken van koolhydraten zal er een stijging van de bloedsuiker optreden. Er zitten veel koolhydraten in rijst/pasta/peulvruchten/aardappelen, brood en broodproducten, koek en snoep, fruit en vruchtensappen en melk en melkproducten.

Advies

- Koolhydraten in de voeding goed over de dag verdelen
- 3 kleine hoofdmaaltijden per dag
- Bij de warme maaltijd een kleine portie aardappelen, rijst of pasta
- 3 x per dag iets tussendoor, zoals 1 snee brood, schaalje yoghurt of portie fruit
- Geen suiker/honing in thee en koffie
- Geen gewone frisdrank en geen vruchtensappen
- Wel kan eventueel zoetjes en light frisdrank worden gebruikt

Als de bloedsuiker na een maaltijd te hoog is, heeft u misschien teveel koolhydraten gegeten. Kijk daarvoor in de brochure “Koolhydratenlijst”.

Het is niet de bedoeling om zo weinig mogelijk koolhydraten te eten, de voeding kan dan niet volwaardig zijn en de stofwisseling raakt verstoord. Er is geen exact getal te geven over de totale hoeveelheid koolhydraten per dag, dat hangt af van de totale hoeveelheid voeding die iemand nodig heeft en wat iemand gewend is te eten. Het gaat er om de koolhydraten goed over de hele dag te verdelen.

Naast de aandacht voor de koolhydraten in de voeding is het belangrijk om in de zwangerschap een gezonde voeding te gebruiken. Voor meer informatie:

www.voedingscentrum.nl

Deze informatie wordt verstrekt samen met de brochure “Koolhydratenlijst”. Meer informatie over koolhydraten in de voeding vindt u vaak op de verpakking van het product.