# Zwangerschapsdiabetes

DIJKLANDER ZIEKENHUIS

## Inleiding

Zwangerschapsdiabetes, ook wel Diabetes Gravidarum genoemd, is een tijdelijke vorm van diabetes die in het algemeen in de tweede helft van de zwangerschap ontstaat. Bij de meeste vrouwen veroorzaakt het geen klachten of symptomen. De diagnose zwangerschapsdiabetes wordt gesteld door middel van bloedonderzoek (OGTT). Het is belangrijk dat zwangerschapsdiabetes tijdig ontdekt en behandeld wordt, zodat er geen problemen in de zwangerschap of tijdens de bevalling ontstaan. Wanneer de uitslag van de OGTT afwijkend is, betekent dit nog niet dat de bloedglucose in het dagelijks leven te hoog is. Je hebt wel een verhoogde kans op een verhoogde bloedglucose daarom wordt er gestart met zelfcontrole van de bloedglucose.

Zwangerschapsdiabetes verdwijnt meestal weer na de bevalling. Bij diabetes is er een stoornis in de stofwisseling van koolhydraten (suikers en zetmeel). Bij zwangerschapsdiabetes is aanpassingen van voeding vaak voldoende zodat de glucosewaarde weer dalen tot normaal waarden. Soms is er ook medicatie nodig.

## Hoe ontstaat zwangerschapsdiabetes?

Tijdens de zwangerschap groeien bepaalde weefsels van de moeder (baarmoeder, borsten, reserve vet) en ontwikkelen het kind en de moederkoek (placenta) zich. Daardoor verandert de stofwisseling van de moeder.

Insuline is een hormoon dat wordt aangemaakt door de alvleesklier. Het zorgt ervoor dat glucose (suiker of koolhydraat) wordt opgenomen in de cellen van uw lichaam vanuit uw bloed. Tijdens de zwangerschap werkt de insuline minder goed als gevolg van hormonale verandering. Daardoor blijft er meer glucose in het bloed. Bij een normale zwangerschap gaat de alvleesklier dan méér insuline aanmaken maar bij zwangerschapsdiabetes gebeurt dit niet voldoende. Er blijft te veel glucose in het bloed: de bloedglucosewaarde wordt te hoog.

## Symptomen

Aanwijzingen die kunnen duiden op zwangerschapsdiabetes zijn:

- Te hoge bloedglucose, afwijkende OGTT
- Veel vruchtwater
- De baby is groot voor de duur van de zwangerschap.

## Gevolgen

Als de moeder te veel glucose in haar bloed heeft, geeft zij dit door aan haar kind. Het kind gaat meer insuline aanmaken en neemt extra glucose op in zijn lichaamscellen. Daardoor groeit hij sneller en wordt hij zwaarder dan bij een normale zwangerschap. Dit kan de bevalling bemoeilijken.

Enkele dagen na de bevalling is bij de moeder de zwangerschapsdiabetes meestal weer verdwenen. Maar omdat het kind in de buik van zijn moeder veel glucose kreeg, maakt hij zelf nog steeds veel insuline aan. Na de bevalling krijgt het kind veel minder glucose. Daardoor kan zijn bloedglucosewaarde een paar dagen laag zijn, tot zijn lichaam een evenwicht heeft gevonden tussen insuline-aanmaak en glucosetoevoer.

## Het doel van de behandeling

De behandeling van uw zwangerschapsdiabetes is gericht op een normaal gehalte aan glucose in het bloed, gedurende de gehele zwangerschap.

Bij zwangerschapsdiabetes streven we naar bloedglucosewaarden niet hoger dan 7.8 mmol/L. De nuchtere bloedsuiker mag, na zelfcontrole van de bloedsuiker, maximaal 5.3 mmol/L zijn en 1 uur na het eten mag de bloedsuiker maximaal 7.8 mmol/L zijn.

U kunt grote schommelingen in de bloedsuikers voorkomen door uw koolhydraten gelijkmatig over de dag te verdelen. U kunt dit bereiken door drie hoofdmaaltijden en drie tussendoortjes per dag te gebruiken. Samen met de diëtist bepaalt u wat voor u een goede samenstelling van de voeding is.
Bij veel vrouwen met zwangerschapsdiabetes is een goede koolhydraatverdeling voldoende om de bloedsuikers normaal te houden.

U gaat thuis uw bloedsuikers testen volgens onderstaand schema.

| | Nuchter | 1 uur na ontbijt | Voor lunch | 1 uur na lunch | Voor avondeten | 1 uur na avondeten | Voor slapen |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Dag 1 | X | X | | X | | X | |
| Dag 2 | X | X | | X | | X | |
| Dag 3 | X | X | | X | | X | |
| Dag 4 | X | x | | X | | X | |

U houdt contact met het diabetesteam tot aan de bevalling:
De week na uw polibezoek geeft u uw dagcurves door. Aan de hand van de dagcurves wordt bepaald of dieetadvies voldoende is of dat er ook gestart moet worden met insuline.

- Als de bloedglucose binnen de streefwaarden zijn, 1x per 2 weken.
- Als de bloedglucose boven de streefwaarde zijn, 1x per week

Deze contacten verlopen in principe via de mail/ telefonisch contact.

**Diabetesteam bestaande uit:**
**Internist-endocrinoloog:**
W.M. Admiraal, M. de Fost, F.A.J. Verburg

**Verpleegkundig specialist diabetes:**
Denise Baaten, Geja Bergwerff (in opleiding)

**Diabetesverpleegkundigen:**
Locatie Hoorn: Nancy Boks, Kim Hoedjes en Jacqueline Lassche
Locatie Purmerend: Tineke de Jong, Simone van der Knaap, Belinda van den Berg

Maandag tot en met vrijdag is er iemand van het team aanwezig.
Als u belt krijgt u de dienstdoende teamlid aan de lijn.

- Per mail zijn wij bereikbaar via
  - Locatie Hoorn: diabetespoli-Hoorn@dijklander.nl
  - Locatie Purmerend: diabetes@dijklander.nl
- Graag bij mailcontact altijd uw naam + geboortedatum vermelden.

**Bij spoedgevallen altijd bellen.**

**Telefonisch contact :**
Telefonisch spreekuur voor algemene vragen en spoed dagelijks van
- Locatie Hoorn: 14:30 – 15:30 uur
  telefoonnummer: 0229 – 208 788.
- Locatie Purmerend: 08:30-09:00 uur en 12:00-12:30 uur
  telefoonnummer: 0299 - 457485

· Indien het telefonisch spreekuur gesloten is, kunt u voor spoedgevallen contact opnemen met de Diabetes Spoed Telefoon (zie volgende pagina)

**Neemt u bij alle policontroles uw diabetesdagboekje mee en overhandig dit aan de zorgverlener.**
(diabetesverpleegkundige, verpleegkundig specialist diabeteszorg, internist, gynaecoloog, O&G verpleegkundige thuismonitoring, enz.).

**Vergoeding diabeteshulpmiddelen bij zwangerschapsdiabetes:**
Dit is per verzekering verschillend. Neemt u zelf contact op met uw verzekering om dit na te vragen. Vergoeding gaat in eerste instantie van uw eigen risico af. Bij verstrekking van het testmateriaal, vind u informatie over (na)bestellen van testmateriaal bij betreffende firma.

**Na de bevalling**
Zwangerschapsdiabetes verdwijnt over het algemeen weer na de geboorte van uw baby. Na de bevalling kunt u stoppen met de dieetadviezen die u tijdens uw zwangerschap volgde. U meet nog 2 dagcurves in de eerste week na de bevalling, hierbij mag u een bloedsuiker tot 10 accepteren.
6 weken na de bevalling krijgt u nog een (telefonische) controle bij de internist of verpleegkundig specialist waarbij nogmaals 2 dagcurves worden gemeten voorafgaand aan de afspraak.

## Diabetes Spoed Telefoon

Geachte heer/mevrouw,

U bent voor zwangerschapsdiabetes onder behandeling op de Diabetespolikliniek van het Dijklander Ziekenhuis.

zwangerschapsdiabetes is een ziekte die voor het grootste deel door u zelf behandeld wordt. Toch kan het zijn, dat u buiten de geplande polikliniekbezoeken onze hulp nodig heeft. Zoals u gewend bent is ons diabetesteam elke werkdag voor u beschikbaar via hun telefonisch spreekuur en hun e-mailadressen.

Het kan echter voorkomen dat u een diabetes gerelateerd probleem heeft, dat niet tot de volgende werkdag kan wachten. Voor deze situaties bestaat onze 'Diabetes Spoed Telefoon'. Via deze 'Diabetes Spoed Telefoon' kunt u (7 dagen per week, 24 uur per dag) overleggen met een internist, die gespecialiseerd is in de behandeling van zwangerschapsdiabetes.

**Hoe kunt u de 'Diabetes Spoed Telefoon' bereiken?**
• U belt het algemeen nummer van het Dijklander Ziekenhuis Purmerend: 0299 - 457 457
en Hoorn: 0229 - 257 257
• U noemt uw naam en vraagt naar de 'Diabetes Spoed Telefoon'.
• U wordt doorverbonden met de internist.

Namens het diabetesteam van het Dijklander Ziekenhuis,
W.M. Admiraal, internist-endocrinoloog
M. de Fost, internist-endocrinoloog
F.A.J. Verburg, internist-endocrinoloog

## Notities:

**Locatie Enkhuizen**
Molenweg 9b
1601 SR Enkhuizen
T. 0228 312 345

**Locatie Hoorn**
Maelsonstraat 3
1624 NP Hoorn
T. 0229 257 257

**Locatie Purmerend**
Waterlandlaan 250
1441 RN Purmerend
T. 0299 457 457

**Locatie Volendam**
Heideweg 1b
1132 DA Volendam
T. 0229 257 500

**Postbus 600, 1620 AR Hoorn**

**www.dijklander.nl**
**info@dijklander.nl**

FLD-01974-NL 18-07-2022

DIJKLANDER ZIEKENHUIS