



# Zwangerschapsdiabetes

Interne geneeskunde

Locatie Hoorn/Enkhuizen

## Inleiding

Zwangerschapsdiabetes (zwangerschapssuikerziekte) wordt ook wel Diabetes Gravidarum genoemd. Als een vrouw deze vorm van diabetes krijgt, gebeurt dat in het algemeen in de tweede helft van de zwangerschap. De diagnose zwangerschapsdiabetes wordt gesteld door middel van bloedonderzoek (OGTT test). 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 een dieet vaak voldoende. Soms is ook medicatie nodig.

Bij zwangerschapsdiabetes heeft u meer kans op een:

- groot/ zwaar kind, dit kan de bevalling bemoeilijken
- te lage bloedglucosewaarden bij het kind na de geboorte

## Het doel van de behandeling

De behandeling van uw zwangerschapsdiabetes heeft als doel:

- een normaal gehalte aan glucose in het bloed.

Bij zwangerschapsdiabetes streven we naar bloedglucosewaarden tussen 4 en 6.7 mmol/L.

De nuchtere bloedsuiker mag, na zelfcontrole van de bloedglucose, maximaal 5.3 mmol/L zijn en 2 uur na het eten mag de bloedsuiker maximaal 6.7 mmol/L zijn.

U kunt grote schommelingen in de bloedglucosewaarden 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 bloedglucosewaarden normaal te houden.

## Wat doet de diabetesverpleegkundige?

De diabetesverpleegkundige leert u hoe u zelf uw bloedglucose kan controleren en verstrekt een bloedglucosemeter. Ook maakt zij éénmalig een afspraak voor u bij de internist.

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

U gaat thuis uw bloedglucose testen volgens onderstaand schema.

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

De week na uw polibezoek aan de diabetesverpleegkundige geeft u uw dagcurves door per mail. Aan de hand van de dagcurves wordt bepaald of dieetadvies voldoende is of dat er ook gestart moet worden met insuline.

U houdt contact met de diabetesverpleegkundige tot de bevalling:

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

Deze contacten verlopen via de mail.

U kunt er van uitgaan dat uw mail binnen 2 werkdagen beantwoord wordt. Mocht u binnen 1 week geen reactie hebben ontvangen, neemt u dan contact op met uw diabetes-verpleegkundige.

**Anja van Benthem, Nancy Boks en Kim hoedjes**

Maandag tot en met vrijdag is er een diabetesverpleegkundige aanwezig. Als u belt krijgt u de dienstdoende diabetesverpleegkundige aan de lijn.

### **Mailcontact:**

- Per mail zijn wij bereikbaar via [diabetespoli@westfriesgasthuis.nl](mailto:diabetespoli@westfriesgasthuis.nl)
- Graag bij mailcontact altijd uw **naam + geboortedatum** vermelden.

### **Bij spoedgevallen altijd bellen!**

### **Telefonisch contact:**

- Telefoonnummer: 0229-208788
- Telefonisch spreekuur voor algemene vragen en spoed; dagelijks van **08:30-10:00 uur en 14:00-15:00** uur.
- Indien het telefonisch spreekuur gesloten is, kunt u voor spoedgevallen tot 17:00 uur contact opnemen met de doktersassistente van poli 78, telefoonnummer: 0229-257823.  
Zo nodig kan zij overleggen met de dienstdoende internist.
- Na 17:00 uur alleen spoedgevallen via de SEH  
tel. 0229-257699

6 weken na de bevalling maakt u een afspraak bij de huisarts, u komt hierna preventief jaarlijks voor controle.

### **Vergoeding diabeteshulpmiddelen bij zwangerschapsdiabetes:**

Dit is per verzekering verschillend. Neemt u zelf contact op met uw verzekering om dit na te vragen.

Teststrips en/of lancetten (dit zijn de prikkertjes) en/of insuline naaldjes, kunt u bestellen via **MediqDirect 0800- 0221858 of** [www.MediqDirect.nl](http://www.MediqDirect.nl) U bent daar aangemeld door uw diabetesverpleegkundige. Na aanmelding ontvangt u een welkomsbrief met uw inloggegevens.

## Hoe ontstaat zwangerschapsdiabetes?

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

Voeding bestaat uit eiwitten, vetten en koolhydraten. Koolhydraten worden in de darmen verteerd tot glucose. De glucose komt in het bloed (bloedsuiker). Vanuit het bloed moet de glucose de lichaamscellen in, waar het voor de nodige energie zorgt. Voor die laatste stap is insuline nodig, een stof uit de alvleesklier. Tijdens de zwangerschap werkt de insuline minder goed. 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 komt te veel glucose in het bloed: de bloedglucosewaarde wordt te hoog.

## Symptomen

Tijdens de zwangerschap wordt de bloedglucosewaarde gecontroleerd. Andere aanwijzingen die kunnen duiden op zwangerschapsdiabetes zijn:

- 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.

## **Gezonde voeding**

Als u zwangerschapsdiabetes hebt, krijgt u persoonlijke dieetrichtlijnen die helpen om de bloedglucosewaarde te laten zakken. U wordt hiervoor verwezen naar de diëtist in de 1e lijn (Dieet Compleet) Het is natuurlijk van belang om een gezonde en volwaardige voeding te gebruiken.

## **Koolhydraten**

Koolhydraten zijn een belangrijke brandstof voor het lichaam. Ze komen onder andere voor in:

- Brood;
- Granen, zoals rijst, haver, meel en maïs;
- Graanproducten, zoals macaroni en spaghetti;
- Groenten;
- Peulvruchten, zoals witte en bruine bonen, linzen en kapucijners;
- Aardappelen;
- Fruit en vruchtensappen;
- Melk, karnemelk, yoghurt, vla en andere melkproducten;
- Kristalsuiker en honing;
- Koek, snoep, frisdrank en gebak.

Suiker in koffie, thee en gewone frisdrank geven een heel snelle stijging van de bloedglucosewaarde.

U kunt daarom beter koffie en thee zonder suiker drinken of zoetstof gebruiken, en de gewone frisdrank vervangen door de light-variant. Teveel suiker past niet in een gezonde voeding en daardoor ook niet in een voeding bij diabetes. Het levert alleen energie en geen andere voedingsstoffen zoals vitamines en mineralen.

Bij normaal gebruik (tot maximaal 3 porties per dag) leveren zoetstoffen ook geen risico op voor de baby. Het gebruik van zogenaamde diabetesproducten zoals suikervrije chocolade, gebak en drop wordt afgeraden.

De koolhydraten uit de voedingsmiddelen worden in de darmen afgebroken tot kleine deeltjes: glucose. De glucose wordt vanuit de darmen opgenomen in het bloed.

De hoogte van de bloedglucosewaarde in het bloed hangt af van:

- de hoeveelheid koolhydraten in de voeding;
- de hoeveelheid insuline.

Insuline is een stof die door het lichaam wordt aangemaakt. Als dat onvoldoende gebeurt, kan het ook ingespoten worden. Insuline zorgt ervoor dat de bloedglucose de lichaamscellen

in kan om daar als brandstof te dienen. Bij diabetes moet u een balans vinden tussen de hoeveelheid koolhydraten in de voeding en de hoeveelheid insuline.

**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](http://www.dijklander.nl)  
[info@dijklander.nl](mailto:info@dijklander.nl)



FLD-00114-NL 14-12-2020