



Voeding bij

Zwangerschapsdiabetes

Diabetes Gravidarum

Uit de test die u bij is gedaan, is gebleken dat u zwangerschapsdiabetes heeft. Daarom adviseren wij u om tot aan de voorlichting de onderstaande voedingsadviezen te volgen.

- Gebruik geen suiker in koffie en thee. U kunt eventueel wel zoetstof gebruiken.
- 'Gewone' limonade en frisdrank (dus met suiker) raden wij af. U kunt hiervoor in de plaats light frisdrank of suikervrije limonadesiroop gebruiken.

De volgende dranken kunt u gebruiken:

- water;
 - thee (met een smaakje) zonder suiker, eventueel met zoetstof;
 - koffie zonder suiker, eventueel met melk;
 - light of zero frisdrank;
 - siroop zonder suiker bijvoorbeeld Slimpie, Diaran.
- Neem 3 hoofdmaaltijden (ontbijt, lunch en warme maaltijd) en 3 tussendoortjes per dag (in de loop van de ochtend, in de loop van de middag en in de loop van de avond).

Een tussendoortje kan zijn:

- een beker halfvolle melk, karnemelk of yoghurt;
 - een beschuit/knäckebröd met hartig beleg;
 - een plakje ontbijtkoek;
 - een portie fruit of ongezoet vruchtensap;
 - 2 kleine biscuitjes of een (klein) koekje.
- Zoet beleg bijvoorbeeld jam, hagelslag, chocoladepasta enz. is toegestaan; maximaal 1 boterham met zoet beleg per maaltijd.
 - Als nagerecht kan een schaalte (ca. 150 ml) vla, yoghurt, vruchtenyoghurt enz. gebruikt worden.
 - Suikervrije dropjes, zuurtjes en pepermunt zijn met mate toegestaan.

De diëtist stelt - in overleg met u - een voedingsadvies op, afgestemd op uw situatie.

Informatie over gezonde voeding tijdens de zwangerschap kunt u vinden op de website van het voedingscentrum, www.voedingscentrum.nl.