



# Factsheet Zwangerschapsdiabetes

## Wat is het?

Zwangerschapsdiabetes is een vorm van diabetes die tijdens de zwangerschap optreedt. Onder invloed van zwangerschapshormonen kan je lichaam de glucose (suiker) uit je eten en drinken niet meer goed verwerken. Hierdoor blijft er te veel achter in de bloedbaan en is je **suikerspiegel steeds te hoog**. In Nederland krijgt twee tot vijf procent van de zwangeren hiermee te maken. Vaak verdwijnt het na de bevalling, maar het is wel een teken dat je lichaam gevoelig is voor diabetes.

## Waarom krijg je het?

Er is een aantal factoren dat het risico op zwangerschapsdiabetes verhoogt. De belangrijkste zijn:

- overgewicht voorafgaand aan de zwangerschap (BMI > 25)
- sterke gewichtstoename tijdens de zwangerschap
- diabetes type 2 in de eerstegraads familie
- etnische afkomst met een verhoogd risico
- zwangerschapsdiabetes bij een eerdere zwangerschap
- een eerder kind met een geboortegewicht > 4500 gram

## Bloedwaarden

Bij een verhoogd risico krijg je een suikertest (OGTT). Je krijgt de diagnose bij de waarden:

- nuchter  $\geq 6,1$  mmol/l
- na 2 uur  $\geq 7,8$  mmol/l

**Streefwaarden** zijn:

- nuchter  $\leq 5,3$  mmol/l
- 2 uur na maaltijd  $\leq 6,7$  mmol/l

## Waarom behandelen?

- minder kans op complicaties bij de bevalling
- lager risico op **diabetes type 2** in de toekomst voor jou en je kindje bij een blijvende aanpassing van je leefstijl.

## Wat kun je eraan doen?

**Voeding** speelt een sleutelrol bij de aanpak van zwangerschapsdiabetes, dus pas je voedingspatroon aan. **Beweging** en **ontspanning** leiden ook tot lagere glucosewaarden. Zorg verder dat je niet te veel aankomt tijdens je zwangerschap.

De voedings- en leefstijladviezen werken ook **preventief**. Je verlaagt het risico om zwangerschapsdiabetes te krijgen door ze zo vroeg mogelijk in de zwangerschap toe te passen.

## Meer informatie

HANDBOEK  
ZWANGERSCHAPS  
DIABETES



NICOLE DE HAAN - LINDA KODDEBURG

- Handboek zwangerschapsdiabetes - Krijg zelf je suikerspiegel onder controle
- Facebook @zwangerschapsdiabetes
- Maak een afspraak met een diëtist