



ZOET ZWANGER?

WACHT NIET LANGER,

PRAAT EROVER MET JE ARTS.

WAT NA ... ZWANGERSCHAPSDIABETES

WWW.ZOETZWANGER.BE

Zzoetzwanger
Diabetes Liga

03WAT IS
ZWANGERSCHAPSDIABETES?HOE ONTSTAAT
ZWANGERSCHAPSDIABETES?**04**ZWANGERSCHAPS-
DIABETES, EEN VENSTER
OP JE TOEKOMST**05**DE ENE DIABETES IS
DE ANDERE NIET**07**

EEN EIGEN ACTIEPLAN

13VERDERE STAPPEN IN
DE GOEIE RICHTING**14**DIABETES VOORKOMEN
IS TEAMWORK

WAT IS ZWANGERSCHAPS- DIABETES?

De term “**zwangerschapsdiabetes**” betekent dat tijdens de zwangerschap abnormaal hoge bloedsuikerwaarden worden vastgesteld. Zwangerschapsdiabetes is één van de voornaamste verwickelingen van de zwangerschap en treedt op bij bijna 1 op 10 zwangere vrouwen in Vlaanderen.

Sommige factoren zoals overgewicht, leeftijd en erfelijkheid (familiale type 2 diabetes) spelen zeker een grote rol. We kunnen echter niet precies voorspellen wanneer en bij welke vrouwen zwangerschapsdiabetes zal ontstaan. Een aantal vrouwen heeft namelijk geen duidelijke risicofactoren.

HOE ONTSTAAT ZWANGERSCHAPSDIABETES?

De zwangerschap is een heel drukke periode voor je lichaam. Tijdens elke gezonde zwangerschap produceert de placenta (“moederkoek”) vele hormonen die de baby helpen ontwikkelen.

hoeveelheid bloedsuiker ter hoogte van de cellen te kunnen binnenlaten. Wanneer je lichaam de toegenomen vraag naar insuline niet meer aankan, stapelt de bloedsuiker zich sneller op in het bloed – dit heet “hyperglycemie” – en ontstaat er zwangerschapsdiabetes.

Diezelfde **zwangerschapshormonen** hebben echter ook een keerzijde: ze werken de normale stofwisselingsprocessen tegen, vooral in de tweede helft van de zwangerschap. Zo verhinderen ze in zekere mate de werking van de insuline. Het hormoon insuline is als het ware de sleutel die de glucose of bloedsuiker ter hoogte van onze cellen binnenlaat. Doordat de werking van de insuline deels wordt verhinderd, is er plots veel meer insuline nodig om dezelfde

Langdurige hoge waarden van suiker in het bloed zijn schadelijk voor jouw lichaam en dat van je kind. Daarom moet zwangerschapsdiabetes ook behandeld worden. Meestal volstaan een evenwichtige voeding en voldoende beweging om de bloedsuiker onder controle te krijgen. Soms is er echter bijkomend insuline nodig om problemen tijdens de zwangerschap en bij de geboorte te voorkomen.

ZWANGERSCHAPSDIABETES, EEN VENSTER OP JE TOEKOMST



De zwangerschapsdiabetes verraad als het ware de zwakke punten van je lichaam terwijl je daar anders misschien helemaal niets van zou merken. Vrouwen met zwangerschapsdiabetes hebben meestal een vooraf bestaand probleem van slechte insuline-werking, dat voor het eerst tot uiting komt tijdens de zwangerschap.

In de meeste gevallen wordt de bloedsuiker na de bevalling weer normaal. Maar vergeet niet dat dit een belangrijk alarmsignaal van je lichaam is. **30 à 50% van de vrouwen die zwangerschapsdiabetes doormaken, ontwikkelen op een termijn van ongeveer 5 à 10 jaar blijvende diabetes!**

Dit geldt niet alleen wanneer je insuline nodig hebt tijdens de behandeling van je zwangerschapsdiabetes. Ook vrouwen die niet echt last ondervinden van de zwangerschapsdiabetes, of die gemakkelijk voldoende controle bereiken door een aangepaste voeding en voldoende beweging, lopen ook risico. Je moet dus extra op je hoede zijn.

**30 À 50% VAN DE VROUWEN DIE
ZWANGERSCHAPSDIABETES DOORMAKEN,
ONTWIKKELEN OP EEN TERMIJN VAN
ONGEVEER 5 À 10 JAAR BLIJVENDE DIABETES!**

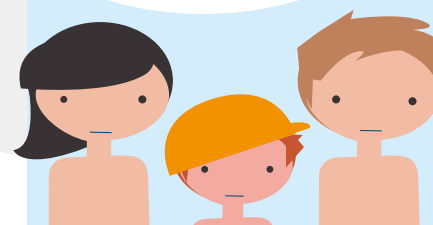
DE ENE DIABETES IS DE ANDERE NIET

Waar zwangerschapsdiabetes per definitie meestal een aandoening van voorbijgaande aard is, is "echte" diabetes dat helemaal niet. In België heeft naar schatting ongeveer 1 op 10 van de volwassen bevolking één of andere vorm van diabetes. We onderscheiden 2 belangrijke hoofdvormen: type 1 en type 2.



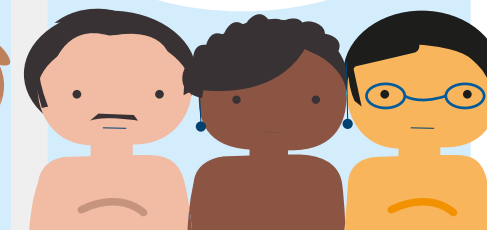
TYPE 1 DIABETES

Meestal bij **KINDEREN OF JONGVOLWASSENEN**
MINDER DAN 10%
van alle personen met diabetes
Kun je niet voorkomen



TYPE 2 DIABETES

Vooral **VANAF 40 JAAR**
Kun je deels voorkomen!
Duidelijk verband met OVERGEWICHT EN ONGEZONDE LEEFSTIJL



Als je **zwangerschapsdiabetes** hebt doorgemaakt, heb je vooral een grotere kans om in de volgende jaren type 2 diabetes te ontwikkelen. Diabetes is een ernstige aandoening die levenslang je aandacht vraagt.

Met de huidige behandelingsmogelijkheden is diabetes goed onder controle te houden. Toch kunnen de chronische verwickelingen van diabetes de levenskwaliteit sterk verminderen. Als diabetes vroeg genoeg wordt behandeld en goed onder controle wordt gehouden, dan kunnen deze verwickelingen voorkomen worden.

Wees in ieder geval alert voor de typische symptomen van diabetes: veel dorst en vaak plassen, vermoeidheid, terugkerende infecties. Deze zijn bij type 2 diabetes niet altijd even uitgesproken. Door het sluimerende verloop wordt type 2 diabetes vaak jaren te laat ontdekt, terwijl al heel wat schade is aangericht ter hoogte van weefsels en organen. Vandaar dat het belangrijk is er op tijd de nodige aandacht aan te besteden als je een sterk verhoogd risico loopt, zoals na zwangerschapsdiabetes.

DIABETES gevolgen en verwickelingen

**vroegtijdige opsporing
en behandeling is essentieel**



**HART- EN
VAATAANDOENINGEN**



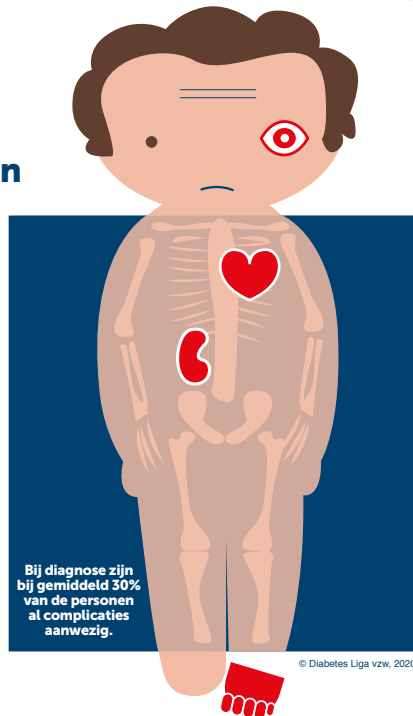
OOGAANDOENINGEN



NIERPROBLEMEN



VOETPROBLEMEN



EEN EIGEN ACTIEPLAN

Concreet betekent dit dat volgende boodschappen voor jou, die zwangerschapsdiabetes heeft gehad, van groot belang zijn:

1. LAAT JE BLOEDSUIKER REGELMATIG CONTROLLEREN DOOR JE HUISARTS

Na de bevalling is je huisarts de meest aangewezen persoon om een oogje in het zeil te houden.

Licht je huisarts steeds in over het feit dat je zwangerschapsdiabetes hebt gehad. Je hebt zelf een erg belangrijke verantwoordelijkheid!

Een regelmatig bloedonderzoek is nodig om een nieuwe ontregeling van je bloedsuikerwaarden en de ontwikkeling van diabetes snel te kunnen opsporen. Daarom wordt aanbevolen om hiervoor een eerste test te plannen 8 tot 12 weken na de bevalling bij je diabetesteam. Ga daarna zeker jaarlijks langs bij je huisarts voor een controle van je nuchtere bloedsuikerwaarden.

Ook wanneer je van plan bent om opnieuw zwanger te worden, is een extra controle zeker aangeraden. Zwanger worden met een onbehandelde diabetes betekent immers een risico voor je kind.



2. LEEF OP ALLE VLAKKEN GEZOND

Het is wetenschappelijk bewezen dat type 2 diabetes echt kan voorkómen worden bij mensen met een hoog risico om diabetes te ontwikkelen, zoals na zwangerschapsdiabetes.

Hieronder zie je welke acties je kan ondernemen om je toekomstig risico op diabetes te verminderen en ook om het risico op een volgende zwangerschapsdiabetes te verminderen.

Type 2 diabetes voorkomen GEZONDE LEEFSTIJL

Een gezonde leefstijl helpt type 2 diabetes VOOR MEER DAN DE HELFT te voorkomen.



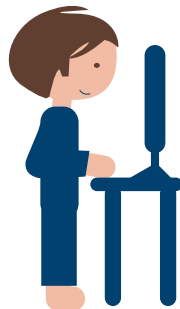
gezonder gewicht



gezonde voeding



lichaamsbeweging beperk sedentair gedrag



niet roken

HEB IK EEN GEWICHTSPROBLEEM?

Probeer na de geboorte op een 6 à 12-tal maanden het gewicht te bereiken dat je had vóór je zwangerschap. Als je dan nog ernstig overgewicht hebt is het belangrijk dat je daar snel iets aan doet! Overgewicht is één van de belangrijkste factoren die mee bepalen of je na je zwangerschapsdiabetes ook type 2 diabetes zal ontwikkelen. Om een beter idee te krijgen van wat een gezond gewicht is, kun je twee dingen doen:

- **Je BMI (body-mass index) berekenen:** dit is je gewicht (in kilogram (kg)) delen door het kwadraat van je lengte (in meter (m)).

$$\text{BMI} = \text{gewicht (in kg)} / \text{lengte (in m)} \times \text{lengte (in m)}$$

Bijv. weeg je 70 kg voor een lichaamslengte van 160 cm, dan is je BMI: $70 / (1,6 \times 1,6) = 27$.

Normaal gewicht	BMI < 25 kg/m ²
Overgewicht	25 ≤ BMI < 30 kg/m ²
Obesitas (zwaarlijvigheid)	BMI ≥ 30 kg/m ²

- **Je buikomtrek meten:** dit is een goede maat voor de aanwezigheid van vet in de buikstreek. Een te grote buikomtrek, zelfs bij een "normale" BMI, verhoogt het risico op type 2 diabetes en andere aandoeningen, zoals hart- en vaatproblemen. Het meten van je buikomtrek kun je heel eenvoudig met behulp van een lintmeter bepalen: meet de omtrek van je buik halverwege tussen je laagste rib en je heupkammen.

Verhoogd gezondheidsrisico	buikomtrek ≥ 80 cm
Sterk verhoogd gezondheidsrisico	buikomtrek ≥ 88 cm

IK HEB OVERTOLLIGE KILO'S... HOE RAAK IK ZE KWIJT?

- Heb je last van overgewicht, dan kan het je helpen je huidige voedingsgewoonten eens onder de loep te nemen. Schrijf in detail neer wat je eet. Wees hierbij eerlijk met jezelf. Dit geef je de kans om zelf te ontdekken waar je kunt aan werken.
- Je hoeft jezelf helemaal niet uit te hongeren om je doel te bereiken, wel integendeel. Een matig gewichtsverlies van 5 à 10 % van je huidige lichaamsgewicht heeft al een enorm positief effect op je gezondheidsrisico, ook al kun je je "ideaal" gewicht niet bereiken. Reken zelf uit: enkele kilo's eraf kunnen volstaan!
- Geef borstvoeding! Dit kan je ook helpen om je gewicht makkelijker te verliezen. Bovendien wordt het aanbevolen voor de gezondheid van moeder en kind, zeker na zwangerschapsdiabetes. Let op: begin geen streng vermageringsdieet terwijl je borstvoeding geeft! Bij borstvoeding heb je meer energie dan normaal nodig om te zorgen voor voldoende melkproductie.
- Alles begint bij een evenwicht tussen de voedselinname en het verbranden van de calorieën (voldoende beweging). Beweeg daarom ook dagelijks minimum 30 minuten aan een matige intensiteit, bijv. goed doorstappen, zwemmen, fietsen, enz. Begin niet te snel, te intens of te lang te bewegen. Bouw na een zwangerschap langzaam op. Eventueel onder deskundige begeleiding.
- Het is vooral belangrijk dat je dit gewichtsverlies op langere termijn ook kunt behouden. Houd daarom een realistisch streefdoel voor ogen en werk in kleine stapjes. Je kunt indien nodig beroep doen op het deskundig advies van een diëtist(e).

**HALVEER JE RISICO
OP TYPE 2 DIABETES
DOOR EEN GEZONDE
LEEFSTIJL.**

GEZONDE VOEDING

TIPS



- **Neem plantaardige producten als basis voor elke maaltijd.**
- **Beperk je inname van dierlijke producten.**
- **Drink vooral water.**
- **Kies zo weinig mogelijk voor ultrabewerkte producten.**
- **Varieer en zoek alternatieven: elke dag hetzelfde eten wordt snel eentonig. Speel met je gezonde voedingspatroon.**
- **Eet op vaste tijdstippen en samen met anderen.**
- **Eet bewust en met mate.**
- **Pas je omgeving aan: richt je omgeving in zodat de gezonde keuze voor de hand ligt en de ongezonde moeilijker wordt.**
- **Werk stapsgewijs. Moet je van vandaag op morgen je hele eetpatroon omgooien? Nee hoor, elke kleine verbetering is een stap vooruit.**
- **Geniet van wat je eet! Laat eten vooral een feest blijven. Verwen jezelf dagelijks met lekkere gezonde voeding.**



Wil je nog meer tips over gezonde voeding, neem zeker ook een kijkje naar de aanbevelingen op www.gezondleven.be.



LICHT JE HUISARTS IN DAT JE ZWANGERSCHAPSDIABETES HEBT GEHAD EN LAAT JE BLOEDSUIKER REGELMATIG CONTROLEREN DOOR JE HUISARTS.

VERDERE STAPPEN ZETTEN IN DE GOEDE RICHTING

EN ...ACTIE!

- Zorg voor voldoende lichaamsbeweging. Het doel is om elke dag minstens 30 minuten een matig intensieve fysieke activiteit te beoefenen. Aan jou de keuze: wordt het stevig wandelen, zwemmen, fitness, dansen...? Bouw langzaam op tot je het gewenste niveau hebt bereikt.
- Zit minder lang stil. Ga regelmatig staan of een rondje wandelen als je lange tijd moet zitten. Introduceer met mondjesmaat meer beweging in je leven. Want élk beetje beweging is beter dan niks.
- Je hoeft niet noodzakelijk elke week een intensief fitnessprogramma af te werken. Soms zijn eenvoudige stappen voldoende om geleidelijk meer beweging in je leven te brengen. Beperk het gebruik van de wagen of parkeer de wagen op een zekere afstand en leg de resterende afstand te voet af. Gebruik de trap in plaats van de roltrap of lift. Wees creatief!
- Voel je goed. Geef jezelf een schouderklopje na een gezonde dag. Bedenk een beloning voor jezelf, die in je gezonde straatje past.
- Als jonge moeder ben je altijd druk in de weer. Al je zorg en aandacht gaat naar je kind, dat is een normale reflex. Maar het is belangrijk om af en toe eens wat tijd voor jezelf te nemen. Maak dit bespreekbaar bij je partner of je naaste omgeving. Het gaat immers om je gezondheid!



DIABETES VOORKOMEN IS TEAMWORK



Proficiat! Je hebt deze brochure doorgenomen. Het eerste initiatief heb je zelf al genomen. Maar diabetes voorkómen doe je niet op eigen houtje. Zoals al aangegeven, is de huisarts je medische coach en aanspreekpunt. Je kunt je persoonlijk team verder uitbreiden.

Enkele suggesties:

- Een diëtist(e) inschakelen: laat je professioneel begeleiden om je voeding aan te passen en geleidelijk gewicht te verliezen.
- Het hele gezin doet mee: betrek je kind(eren) en partner in je actieplan – samen actief & gezond!
- Bewegen in groep: zoek mensen in je omgeving die met jou mee willen bewegen, schrijf je in een sportclub in of neem deel aan een danscursus of andere groepsactiviteit.
- Als je rookt, kan je ook steeds een rookstop-consulent inschakelen. Zij begeleiden je hier verder in.



RETAILPRIJS: € 35
promocode Zoet Zwanger
'lekkerkokenzoetzwanger'



Laat je verrassen door een culinaire verwennerij met maar liefst **200 gezonde en lekkere recepten**. De recepten zijn samengesteld uit voedzame en kleurrijke ingrediënten, **geschikt voor personen met diabetes**, waardoor je in een mum van tijd heerlijke maaltijden op tafel zet!

**VERKRIJGBAAR
IN DE WINKELREKKEN
EN SHOP.DIABETES.BE**



**30 À 50% VAN DE VROUWEN DIE
ZWANGERSCHAPSDIABETES DOOR-
MAKEN, ONTWIKKELEN OP EEN
TERMIJN VAN ONGEVEER 5 À 10 JAAR
BLIJVENDE DIABETES!**

**LICHT JE HUISARTS IN DAT JE ZWANGER-
SCHAPSDIABETES HEBT GEHAD EN
LAAT JE BLOEDSUIKER REGELMATIG
CONTROLLEREN DOOR JE HUISARTS.**

**HALVEER JE RISICO OP TYPE 2 DIABETES
DOOR EEN GEZONDE LEEFSTIJL.**

Een initiatief van:



Partners:

