



ZOET ZWANGER?

WACHT NIET LANGER,

PRAAT EROVER MET JE ARTS.

WAT NA ... ZWANGERSCHAPSDIABETES

WWW.ZOETZWANGER.BE

Zzoetzwanger
Diabetes Liga

03
WAT 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

09
GEZONDE EN
GEVARIIEERDE VOEDING

11
VOLDOENDE BEWEGING

12
GEZOND GEWICHT

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 diabetes type 2) 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.

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.

Langdurige hoge waarden van suiker in het bloed zijn schadelijk voor jouw lichaam en dat van je kind. Daarom moet zwangerschapsdiabetes behandeld worden.

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 hoeveelheid bloedsuiker ter hoogte van de cellen te kunnen binnenlaten. Wanneer je lichaam

- 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 insulinewerking, 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 diabetes type 2!**

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 DIABETES TYPE 2!**

DE ENE DIABETES IS DE ANDERE NIET

In België heeft naar schatting ongeveer 1 op 10 van de volwassen bevolking één of andere vorm van diabetes. We onderscheiden naast zwangerschapsdiabetes 2 belangrijke hoofdvormen: type 1 en type 2.



Diabetes type 1

Ontstaat meestal
bij **KINDEREN** of
JONGVOLWASSENEN
MINDER DAN 10%
van alle personen
met diabetes
Kan je niet
voorkomen



Diabetes type 2

Vooral
VANAF 40 JAAR
MEER DAN 90% van alle
personen met diabetes
Kun je deels voorkomen
Duidelijk verband
met **ONGEZONDE**
LEEFSTIJL EN
OVERGEWICHT



Als je **zwangerschapsdiabetes** hebt doorgemaakt, heb je vooral een grotere kans om in de volgende jaren diabetes type 2 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 verwikkelingen van diabetes de levenskwaliteit sterk verminderen.

Als diabetes vroeg genoeg wordt behandeld en goed onder controle wordt gehouden, dan kunnen deze verwikkelingen voorkomen worden.

Wees in ieder geval alert voor de typische symptomen van diabetes: veel dorst en vaak plassen, vermoeidheid, terugkerende infecties. Deze zijn bij diabetes type 2 niet altijd even uitgesproken. Door het sluimerende verloop wordt diabetes type 2 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 VERWIKKELINGEN

Vroegtijdige opsporing en behandeling is essentieel



Oogaandoeningen



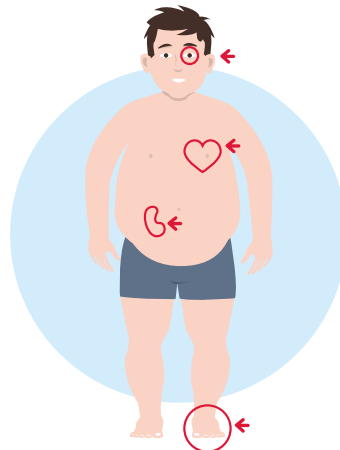
Hart- en vaatproblemen



Nierproblemen



Voetproblemen



Bij diagnose zijn bij gemiddeld 30% van de personen al complicaties aanwezig.

EEN EIGEN ACTIEPLAN

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

1. LAAT JE BLOEDSUIKER REGELMATIG CONTROLEREN 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 worden volgende zaken aanbevolen:

- plan een eerste test enkele weken na de bevalling bij je diabetesteam. Idealiter rond de 8 à 12 weken na je bevalling, tenzij je nog borstvoeding geeft. Dan kan je door het diabetesteam gevraagd worden om deze test uit te stellen tot je gestopt bent met de borstvoeding.
- ga daarna jaarlijks langs bij je huisarts voor een controle van de nuchtere bloedsuikerwaarden.
- Ben je van plan opnieuw zwanger te worden? Dan 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 diabetes type 2 echt kan voorkómen worden bij mensen met een hoog risico om diabetes te ontwikkelen, zoals na zwangerschapsdiabetes.

Op de volgende pagina's 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.

DIABETES TYPE 2 VOORKOMEN

Gezonde leefstijl

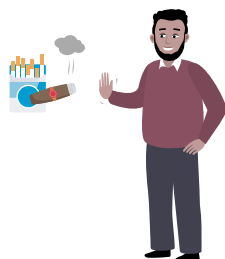


gezonde voeding



mentaal welbevinden

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



niet roken



lichaamsbeweging beperk sedentair gedrag



voldoende slaap

GEZONDE EN GEVARIEERDE 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 regelmatig en op vaste tijdstippen, 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.

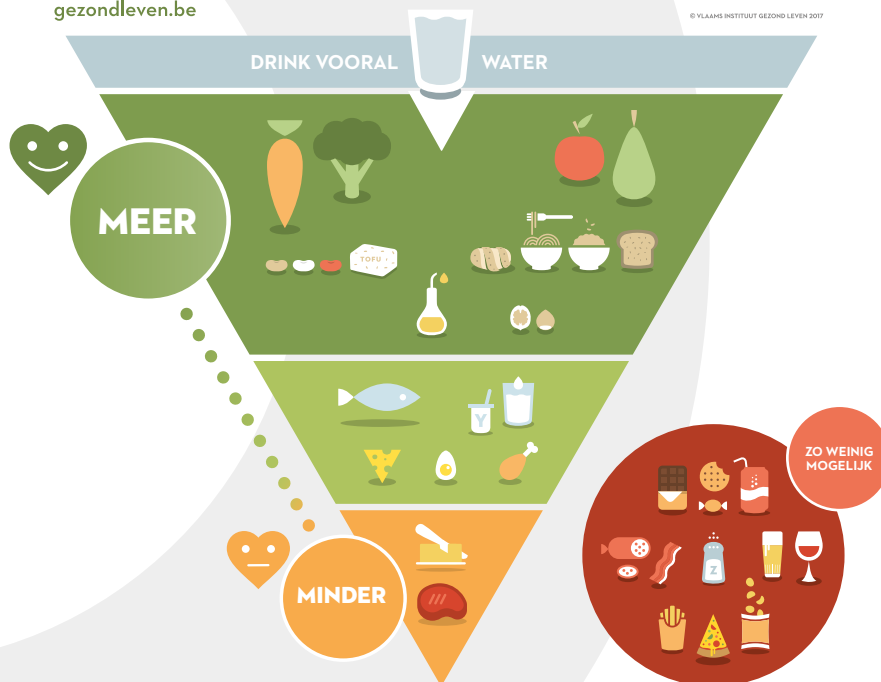


Wil je nog meer tips over gezonde voeding, neem zeker ook een kijkje naar de aanbevelingen op www.gezondleven.be.

VOEDINGSDRIEHOEK **GEZOND LEVEN**

gezondleven.be

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017



VOLDOENDE BEWEGING

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!

Wil je nog meer tips over hoe voldoende beweging in te passen in je leven of hoe het stilzitten te beperken? Neem zeker een kijkje op www.gezondleven.be.



GEZOND GEWICHT

VORMT MIJN GEWICHT EEN EXTRA RISICO OP DIABETES TYPE 2?

Overgewicht is één van de risicofactoren die mee bepalen of je na je zwangerschapsdiabetes ook diabetes type 2 zal ontwikkelen. Gelukkig kan je door een gezonde leefstijl dit risico verminderen. Een gezonde leefstijl zal niet alleen je risico op diabetes type 2 verminderen, maar zal je ook helpen om tot een gezond gewicht te komen wat op zich ook weer je risico op diabetes type 2 doet dalen.

Om een beter idee te krijgen of je gewicht mogelijk je risico op diabetes type 2 verhoogt, kan 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)).

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

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 diabetes type 2 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

Hou er wel rekening mee dat een te hoog, te laag of zelfs normaal gewicht niet altijd per definitie gezond of ongezond is. Veel hangt af van je leefstijl. Maar ook andere factoren zoals botstructuur en spiermassa kunnen je gewicht beïnvloeden ...

Probeer voor jezelf eerlijk de balans te maken, of bespreek met je huisarts wat voor jou een 'gezond gewicht' betekent.

IK HEB OVERTOLLIGE KILO'S ... HOE WERK JE AAN EEN GEZOND GEWICHT?

Weet dat er geen wondermiddel bestaat. Met een gezonde leefstijl kan je al heel veel bereiken. Een klein gewichtsverlies via deze gezonde leefstijl kan al een groot effect hebben op je risico om diabetes type 2 te ontwikkelen. Hieronder enkele tips om op een gezonde manier aan je gewicht te werken.

- Geef borstvoeding! Borstvoeding biedt veel voordelen voor de gezondheid van moeder en kind en dit zowel op korte als lange termijn. Zo zal het je risico op diabetes type 2 doen dalen. Daarnaast kan het je helpen om makkelijker terug te keren naar je gewicht van voor de zwangerschap. 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. Heb je vragen hierover, aarzel niet en contacteer een vroedvrouw of lactatiekundige. In de zwangerschap kunnen zij je bijstaan om je borstvoedingsverhaal voor te bereiden. Na de geboorte staan ze klaar voor begeleiding en advies.
- Het kan helpen je voedingsgewoonten en eetgedrag eens onder de loep te nemen. Wees hierbij eerlijk met jezelf ... Eet je gevarieerd? Luister je naar je buik om te beslissen hoeveel je eet? Maak je dagelijks tijd voor een ontbijt? Eet je op regelmatige tijdstippen doorheen de dag?
- Je hoeft jezelf helemaal niet uit te hongeren om je doel te bereiken, wel integendeel. Ga voor aanpassingen die je lang kan volhouden en die passen binnen een gezonde leefstijl. Zo kan je 5 à 10% gewicht verliezen zonder jojo-effect, wat al enorme gezondheidsvoordelen heeft.
- Beweging helpt je fit te blijven en je goed te voelen. Bovendien vermindert het je risico op diabetes type 2. 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.
- Tenslotte is het vooral belangrijk dat je aanpassingen doet die je kan volhouden én passen binnen een gezonde leefstijl. 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), een Bewegen op Verwijzing-coach, een kinesitherapeut en/of een psycholoog.

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

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. Vind een diëtist in je buurt via www.vbvd.be
- 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.
- De vroedvrouw kan je in de zwangerschap bijstaan, maar ook na de geboorte is de vroedvrouw een belangrijk aanspreekpunt. Contacteer een vroedvrouw om je borstvoedingsplan samen voor te bereiden. Dit kan je gerust al tijdens de zwangerschap doen. Je kan steeds een vroedvrouw vinden via www.vroedvrouwen.be.
- Als je rookt, kan je ook steeds een rookstopconsulent inschakelen. Zij begeleiden je hier verder in. Zie www.tabakstop.be



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**



Abonneer je gratis!

Tijdschrift 'Gezond & actief leven'

De Diabetes Liga zet reeds enkele jaren in op '**preventie van diabetes type 2**' in Vlaanderen. Ze doet dit aan de hand van heel wat initiatieven en projecten, zoals bijv. Zoet Zwanger en HALT2Diabetes. Het huidige aanbod werd uitgebreid met een gloednieuw tijdschrift '**Gezond & Actief Leven**'.

Met dit tijdschrift wil de Diabetes Liga **personen met een verhoogd risico op diabetes type 2** op een positieve manier ondersteunen door hen te informeren. 'Gezond & Actief Leven' biedt praktische handvaten op vlak van voeding, beweging, rookstop ... De Diabetes Liga wil inspireren om proactief en gezond in het leven te staan.

Wil je meer lezen? Het is mogelijk je in te schrijven voor een **GRATIS abonnement**. Zo ontvang je 'Gezond & Actief Leven' tweemaal per jaar in je brievenbus of mailbox. Surf naar www.diabetespreventie.be of scan de QR-code.

Heb je **ideeën of suggesties** voor een volgende editie? Deze zijn uiteraard zeer welkom! Mail deze gerust naar preventie@diabetes.be





**30 À 50% VAN DE VROUWEN DIE
ZWANGERSCHAPSDIABETES DOOR-
MAKEN, ONTWIKKELEN OP EEN
TERMIJN VAN ONGEVEER 5 À 10 JAAR
DIABETES TYPE 2!**

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

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

Een initiatief van:



Partners:

