

Endocrinologie



ZWANGERSCHAPSDIABETES



Informatie voor patiënten

AZ OUDENAARDE
VZW



www.azoudenaarde.be

Volg ons op   



Wat is zwangerschapsdiabetes ?

Zwangerschapsdiabetes betekent dat er tijdens de zwangerschap abnormaal hoge bloedsuikerwaarden vastgesteld worden. Tijdens elke zwangerschap wordt de normale werking van insuline door de zwangerschapshormonen wat bemoeilijkt (“insulineresistentie”) waardoor de bètacellen in de pancreas meer insuline moeten maken om de bloedsuikerwaarden normaal te houden. In sommige gevallen kan de pancreas echter de toegenomen vraag naar insuline niet volgen waardoor de bloedsuikerwaarden te hoog worden. Indien deze waarden over een bepaalde drempel komen, stelt men de diagnose van zwangerschapsdiabetes.

Een gedetailleerde uitleg vind je op deze website:

www.zoetzwanger.be/wat-zwangerschapsdiabetes-0

Wat zijn de gevolgen van zwangerschapsdiabetes ?

Er is geen verhoogd risico op aangeboren afwijkingen. Zwangerschapsdiabetes kan onder andere wel aanleiding geven tot een te zware baby, waardoor er een hogere kans is op keizersnede en problemen bij de bevalling. Door het opvolgen en behandelen van verhoogde bloedsuikerwaarden kan men deze risico's verminderen.

Een gedetailleerde uitleg vind je op deze website:

www.zoetzwanger.be/wat-zijn-de-gevolgen-van-zwangerschapsdiabetes



Hoe wordt zwangerschapsdiabetes behandeld ?

Voedingsmaatregelen

De basis van het advies is een **gezonde en gevarieerde, evenwichtige voeding** volgens de principes van de **voedingsdriehoek**. Er is wel extra aandacht nodig voor **koolhydraten** in de voeding en overdreven gewichtstoename moet vermeden worden. Het dagschema van 1800-2000 kilocalorieën wordt verdeeld over 3 hoofdmaaltijden en 3 tussendoortjes.

Beweging

Aangeraden wordt om **minstens een halfuur per dag** aan matige lichaamsbeweging te doen, aangezien dit de werking van lichaamseigen insuline verbetert.

Insuline

Soms is er extra insuline nodig bovenop de voedingsmaatregelen en lichaamsbeweging (in een minderheid van de gevallen).

Diabetesconventie

= multidisciplinair zorgprogramma voor diabeteszelfregulatie.

De aanvraag voor de adviserend geneesheer (Groep C2: zwangerschapsdiabetes zonder insuline) ontvang je op de consultatie bij de endocrinoloog (aangevraagde periode = duur van de zwangerschap). Je moet de aanvraag handtekenen, een klever aanbrengen en bezorgen aan je eigen mutualiteit.



Glycemie meten

- **Op onpare dagen 1 u na het ontbijt**
- **Op pare dagen 1 u na de hoofdmaaltijd**
- **Eén dag in de week nuchter én 1 u na elke maaltijd (= 4-puntsmeting)**

Om dit uit te voeren, ontvang je van het geconventioneerd diabetescentrum **10 meetstripjes per week**.

We vragen je om de glycemiewaarden **1 x per week** door te mailen naar **zwangerschapsdiabetes@azoudenaarde.be** en de **behandelende gynaecoloog**.

Glycemiestreefwaarden

- **Nuchter < 95 mg/dL**
- **1 u na (het einde van) de maaltijd < 140 mg/dL**

Als deze waarden ondanks een optimale aandacht voor voeding en lichaamsbeweging sterk en/of herhaaldelijk overschreden worden en/of als de groeicurve van het kindje te hoog ligt, kan de endocrinoloog beslissen om insuline op te starten. Dan ontvang je van de endocrinoloog een nieuwe aanvraag voor de adviserend geneesheer (veranderen van groep C2 naar groep B2). In dat geval heb je maximaal recht op meetmateriaal voor 120 glycemiemetingen per maand.



Wat na zwangerschapsdiabetes?

Zwangerschapsdiabetes is in principe een tijdelijke situatie die enkel aanwezig is tijdens de zwangerschap. Indien insuline gestart werd tijdens de zwangerschap, kan deze na de bevalling onmiddellijk gestopt worden. Tijdens het verblijf op de materniteit wordt de glycemie zekerheidshalve nog enkele keren geprikt. Na elke zwangerschapsdiabetes gebeurt 12 weken na de bevalling (ofwel pas na de periode van borstvoeding) een nieuwe suikerbelastingtest om zeker te zijn dat er nog geen beginnende type 2 diabetes aanwezig is.

Sowieso blijft een gezonde levensstijl sterk aangeraden om te voorkomen dat er later in het leven type 2 diabetes zou ontstaan en laat je je omwille van het verhoogd risico op type 2 diabetes best jaarlijks testen met een nuchtere bloedglucosebepaling bij de huisarts (via registratie voor het project “Zoet Zwanger” van de Diabetes Liga kan je hiervoor een jaarlijkse herinnering ontvangen: www.zoetzwanger.be/registratie).

Indien je overgewicht hebt, is het na de bevalling sterk aangeraden om af te vallen. Meer info: brochure “zoetzwanger” van de Diabetesliga (www.zoetzwanger.be).





Voor meer info raadpleeg:

Dr. Bram Vantomme

Arts-specialist endocrino-diabetologie

) 055 33 67 61

✉ zwangerschapsdiabetes@azoudenaarde.be

Afdeling Materniteit

) 055 33 61 99



AZ Oudenaarde vzw

AZ OUDENAARDE
VZW



AZO/END/177

Laatst aangepast op 1 december 2020

V.U.: AZ Oudenaarde

Minderbroedersstraat 3, 9700 Oudenaarde

T 055 33 61 11 - F 055 33 66 95

info@azoudenaarde.be

www.azoudenaarde.be

Afbeelding: www.unsplash.com