

Zwangerschapsdiabetes voorkomen en aanpakken met leefstijl

In 2019 kregen ruim twaalfduizend zwangere vrouwen in Nederland te horen dat hun bloedsuiker te hoog was. Voorkomen lukt vaak, en de grootste winst ligt in de jaren na de bevalling.



Bewegen werkt het best

Beweeg ongeveer 140 minuten stevig per week

Ongeveer een derde minder kans. Stevig: je kunt nog praten, maar niet meer zingen.

Begin er zo vroeg mogelijk mee

Wie in de eerste maanden begint heeft er het meeste aan. Welke vorm je kiest maakt niet uit.

Wandel een half uur na het eten

Heb je de diagnose al, dan verlaagt bewegen je bloedsuiker in de uren na een maaltijd.



Kies langzamere koolhydraten

Ruil snel om voor langzaam

Volkoren brood, havermout, peulvruchten en fruit in plaats van wit brood, frisdrank en koek.

Eet niet mínder koolhydraten

Dat is niet aangetoond, en je krijgt er te weinig ijzer en jodium van binnen.

Sla probiotica over

Ze verlagen je kans niet, en verhogen de kans op zwangerschapsvergiftiging.



Kom aan wat bij je past

Afvallen tijdens de zwangerschap wordt afgeraden

Te weinig aankomen geeft vaker een te klein kind en vroeggeboorte, te veel aankomen een te groot kind en een keizersnede.

Hoeveel hangt af van je startgewicht

Ruwweg 11,5 tot 16 kilo bij een normaal gewicht, 7 tot 11 bij overgewicht, 5 tot 9 bij ernstig overgewicht.



Krijg je de diagnose?

Bij de meesten blijft het bij leefstijl

Ongeveer een op de vijf heeft insuline nodig. Dat is geen falen.

Leefstijl is hier het grootste deel van de behandeling

Aangepaste voeding en bewegen verlagen de kans op een te groot kind met ongeveer 40 procent.



Na de bevalling ligt de grootste winst

Zet de jaarlijkse bloedsuikercontrole zelf in je agenda

Je krijgt bijna tien keer zo vaak diabetes type 2. Prik zes weken na de bevalling, daarna elk jaar.

Begin in de eerste jaren ná de bevalling

Dan verklein je je kans met ongeveer een vijfde. Tijdens de zwangerschap zelf levert dat niets op.



Doe het niet alleen

Zoek vrouwen op die hetzelfde doormaken

Ook om te horen dat het niet aan jou ligt: sommige vrouwen voelen zich er schuldig over.

Vraag je gynaecoloog het door te geven

Aan je huisarts, en begin er bij je volgende afspraak zelf over.

STERKSTE HEFBOMEN

Die winst na de bevalling komt niet van afvallen: de begeleide vrouwen wogen nauwelijks minder. Goed nieuws, in een periode waarin afvallen wel het laatste is waar je energie voor hebt.



Geen medisch advies. Leefstijl komt naast de verloskundige zorg, niet in plaats daarvan. Ga je duidelijk intensiever bewegen dan je gewend was, of wil je je voeding fors omgooien, overleg dat dan met je verloskundige, gynaecoloog of diëtist.