

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

www.uzgent.be/verloskunde

www.uzgent.be/endocrinologie-en-stofwisselingsziekten

Deze brochure werd enkel ontwikkeld voor gebruik binnen het UZ Gent.
Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd,
opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar
gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, zonder voorafgaande schriftelijke
toestemming van het UZ Gent.

Universitair Ziekenhuis Gent
C. Heymanslaan 10 | B 9000 Gent
T +32 (0)9 332 21 11 | E info@uzgent.be

www.uzgent.be

WAT NA ZWANGERSCHAPS- DIABETES?

WAT NA ZWANGERSCHAPSDIABETES?

Tijdens je zwangerschap kreeg je te maken met zwangerschapsdiabetes. Ook na je zwangerschap kunnen daar nog gevolgen aan zijn. In deze brochure lees je er meer over en wat je eraan kan doen.

Risico's

Als je zwangerschapsdiabetes had tijdens je zwangerschap, is er 30% tot 70% kans dat je het ook bij een volgende zwangerschap krijgt.

Je loopt ook meer risico om na je zwangerschap diabetes te krijgen:

- ▲ Binnen 1 jaar na de bevalling ontwikkelt ongeveer 5-10% al diabetes type 2.
- ▲ Binnen 5 jaar kan dit oplopen tot 20-30%.
- ▲ Binnen 10 jaar heeft 30-50% van de vrouwen met zwangerschapsdiabetes uiteindelijk diabetes type 2.

Risico's beperken

Hulp van buitenaf

Ben je ingeschreven bij Zoet Zwanger? Met dat project wil de Diabetes Liga vrouwen na zwangerschapsdiabetes begeleiden om het risico op diabetes type 2 te voorkomen. Meer info vind je op www.zoetzwanger.be.

Wat kan jij doen?

Klinische opvolging

- ▲ **Zes maanden na je bevalling** doe je opnieuw een OGTT of grote suikertest en heb je een consultatie bij de endocrinoloog.
- ▲ **Jaarlijks** laat je een nuchtere **bloedafname** doen bij de huisarts om je glycemie te bepalen.

Borstvoeding, als het kan

Als het kan, kies dan om borstvoeding te geven. Het heeft heel wat voordelen:

- ▲ De bloedsuikerspiegel van jouw baby blijft beter op peil door vaak te voeden.
- ▲ Bij jouw baby daalt het risico of wiegendood, infecties, diabetes en obesitas.
- ▲ Jij hebt een kleinere kans om diabetes type 2 te krijgen.
- ▲ Je behaalt sneller je gewicht van voor de zwangerschap.

Eet gezond en evenwichtig

- ▲ Kies zoveel mogelijk voor plantaardige en minder voor dierlijke producten.
- ▲ Eet voldoende groenten en fruit.
- ▲ Ga voor volkoren deegwaren, bruine (ongepelde) rijst.
- ▲ Drink water en beperk alcohol tot een minimum.
- ▲ Eet bewust en met mate, maar geniet!
- ▲ Sla geen maaltijden over en kies voor voldoende gezonde tussendoortjes.
- ▲ Zorg voor variatie.
- ▲ Stoom of grill je eten, dat is beter dan bakken of frituren.
- ▲ Begin met kleine aanpassingen.

Beweeg voldoende

Bij 35% van de vrouwen stijgt het BMI tussen 2 zwangerschappen. Probeer dit te voorkomen door actief te zijn:

- ▲ Minstens 30 minuten per dag: wandelen, fietsen, zwemmen, yoga, enz.
- ▲ Kies iets dat je graag doet.
- ▲ Bouw op, eventueel met de hulp van een kinesist of bewegingscoach.
- ▲ Neem wat vaker de trap, parkeer je auto verder, stap een halte vroeger van de bus af, enz.
- ▲ Betrek je gezin in je gezonde leefgewoontes. Ook zij hebben er baat bij.

Een nieuwe zwangerschapswens

Wil je opnieuw zwanger worden? Maak dan een afspraak bij je huisarts, gynaecoloog of vroedvrouw.

Tijdens een **preconceptioneel consult** kan er een (nuchtere) bloedafname gebeuren en wordt er gecontroleerd of je gezond aan een nieuwe zwangerschap kan starten met een lager risico op zwangerschapsdiabetes, alsook het risico op pre-eclampsie, een kunstverlossing of keizersnede.

Voor jouw toekomstige baby is dit van belang voor een normale groei en om het risico op een lage bloedsuiker na de geboorte te doen dalen. Op langere termijn loopt je toekomstige baby minder risico op diabetes, obesitas, cardiovasculaire aandoeningen, enz.

Nuttige websites

- ▲ www.diabetes.be
- ▲ www.bewegenopverwijzing.be
- ▲ www.gezondleven.be
- ▲ www.gezondzwangerworden.be