

Advies bij een gestoorde orale glucose toleran- tietest (OGTT)

UMC St Radboud

Patiënteninformatie

Van uw arts heeft u vernomen dat uw orale glucose tolerantie test (OGTT) gestoord is. Om die reden heeft u het verzoek gekregen om gedurende een aantal dagen een glucosedagcurve bij te houden. Hierbij is extra aandacht voor uw voeding gewenst. Deze glucosedagcurven gaat u daarna met uw arts bespreken. Aan de hand van deze uitslag wordt het vervolg beleid bepaald. Deze brochure geeft u informatie over voeding tijdens zwangerschap met speciale aandachtspunten waar u op kunt letten nu uw OGTT gestoord is. Tevens treft u een aantal algemene voedingsadviezen aan waar u op moet letten nu u zwanger bent.

Voeding tijdens zwangerschap

Een goede voeding tijdens de zwangerschap is extra belangrijk. De baby is afhankelijk van de voeding die u gebruikt, maar dubbele hoeveelheden zijn niet nodig. Een zwangerschap vraagt wel wat meer energie, maar daarnaast beweegt u meestal ook minder waardoor u ook minder energie verbruikt. Wanneer u onderstaande hoeveelheden eet, krijgt u voldoende voedingsstoffen binnen voor u en uw kind.

Benodigde hoeveelheden per dag:

Brood	6 sneden (210 gram)
Aardappelen, rijst, pasta of peulvruchten	4 stuks of 4 opscheplepels (200 gram)
Groente	4 opscheplepels (200 gram)
Fruit	2 stuks (200 gram)
Zuivel	450 ml melkproducten en 1,5 plak kaas
Vlees(waren), vis, ei en vleesvervangers	100-125 gram (bij voorkeur 2 x p/w vis)
Margarine/halvarine	30 gram (5 gram per snee)
Bak- en braadproducten, olie	15 gram (1 eetlepel)
Dranken (inclusief melk)	1,5 liter

Bron: Voedingscentrum- eerlijk over eten

Aandachtspunten bij een gestoorde OGTT

- Zorg voor een regelmatig eetpatroon waarbij drie hoofdmaaltijden en drie á vier tussendoortjes gebruikt worden.
- Kies als tussendoortje bijvoorbeeld een portie fruit, ontbijtkoek, voedingsbiscuits als liga/sultana, knäckebröd, schaalte yoghurt en dergelijke.
- Eet geen extra grote hoeveelheden fruit. Fruit bevat vruchtensuiker wat bij ruim gebruik de glucosewaarde in uw bloed kan verhogen.
- Gebruik als broodbeleg bij voorkeur hartig beleg als kaas en vleeswaren.
- Gebruik geen suiker in koffie/thee, neem eventueel een zoetje. Beperk het gebruik van frisdrank, vruchtensap, gezoete melkdranken, snoep, koek/gebak en dergelijke. Kies liever voor ongezoete melkdranken, water en light frisdranken (in beperkte mate).

Algemene adviezen tijdens zwangerschap

Daarnaast gelden voor zwangere vrouwen extra aanbevelingen voor het gebruik van foliumzuur en vitamine D. Foliumzuurtabletten (400 ug) zijn nodig vanaf ten minste vier weken voor de bevruchting tot en met de eerste acht weken van de zwangerschap. Extra vitamine D is gedurende de hele zwangerschap nodig. Kies liever niet voor een gecombineerd vitamine AD preparaat. Dit om overdosering met vitamine A te voorkomen. U kunt ook kiezen voor een multi-vitamine preparaat speciaal voor zwangere vrouwen zoals de Gravitamon. Deze bevat zowel de extra aanbeveling voor foliumzuur als die van vitamine D.

Tijdens de zwangerschap moet u oppassen met een aantal voedingsmiddelen:

- Eet geen lever en beleg niet meer dan één boterham per dag met producten die gemaakt zijn van lever (leverworst, paté).
- Eet geen rauw vlees als filet americain, tartaar, rosbief en dergelijke. Vleeswaren als rauwe ham, rookvlees, bacon en worstsoorten zijn bewerkt en wel te gebruiken.
- Was alle groenten goed.
- Eet geen rauwmelkse kaas en drink geen rauwe melk.
- Eet geen voorverpakte gerookte vis.
- Eet niet meer dan twee porties vette vis per week.
- Beperk het gebruik van dranken met cafeïne tot vier per dag (koffie/cola).
- Gebruik geen alcohol

