

Graviditetsdiabetes
en "Väckarklocka"



Några ord på vägen.....

Med den här broschyren vill vi ge dig som fått graviditetsdiabetes information och goda råd så att du och ditt barn ska förbli så välmående som möjligt under och efter graviditeten.

I Sverige får 1 500–2 000 kvinnor varje år graviditetsdiabetes. Det finns forskning som visar att den som har haft graviditetsdiabetes har en ökad risk att senare i livet utveckla typ 2 diabetes och hjärt-kärlsjukdommar.

Om du har bra kost och motionsvanor redan nu, ökar du dina möjligheter att undvika diabetes senare i livet.

Vad är graviditetsdiabetes?

I bukspottkörteln bildas insulin som är ett hormon. En av insulinets huvudfunktioner är att reglera sockerhalten i blodet. Om inte blodsockret hålls nere under graviditet, går sockret över till fostret som producerar för mycket insulin, vilket i sin tur leder till ökad tillväxt och i vissa fall ökad sjuklighet hos barnet.

Från den mat vi äter tas socker upp av tarmarna och transporteras därifrån med hjälp av blodet till levern. För att reglera blodsockerhalten i kroppen produceras insulin, som hjälper levern och andra organ att ta upp sockret. Insulinet reglerar även leverns sockerutsöndring. Vid graviditet är känsligheten för insulin i kroppen nedsatt.

Vanligtvis kompenserar bukspottkörteln för den nedsatta insulinkänsligheten genom att producera mer insulin. Hos den som får graviditetsdiabetes räcker inte alltid det insulinet till, vilket leder till ökad utsöndring av socker från levern och minskat upptag av socker i muskelatur och fettvävnad. Blodsockret stiger.



Hur ställs diagnos?

Blodsockermätning är det vanligaste typen av test för att upptäcka graviditetsdiabetes. Är blodsockret >9 mmol/L vid besök hos barnmorskan går man vidare med ytterligare provtagning.

För att säkerställa diagnosen görs en glukosbelastning. Blodsockret mäts först före och sedan två timmar efter intag av en sockerlösning. Om de värdena är förhöjda ställs diagnosen graviditetsdiabetes.

Behandling av graviditetsdiabetes

Målet under graviditeten är att ha ett så normalt blodsocker som möjligt.

Alla som får diagnosen graviditetsdiabetes mår bäst av att äta regelbundet, fördela måltiderna jämnt över hela dagen på frukost, lunch och middag samt 2–3 mellanmål. Det hjälper kroppen till en balanserad blodsockernivå.

Du erbjuds ett besök hos dietist för mer information om matens betydelse.

Genom att röra på dig varje dag har kroppen också lättare att upprätthålla ett jämnt blodsocker och undvika en för stor viktuppgång.

Diabetessjuksköterskan alt. Specialistbarnmorskan på sjukhuset kommer att ge dig mer information. Du erbjuds täta besök på sjukhuset för kontroll av ditt blodsocker. Mellan besöken testar du själv ditt blodsocker hemma. Du får en blodsockermätare för egna självtester som är enkel att använda. Allt material tillhandahålls utan kostnad. Det är individuellt hur ofta du själv behöver testa ditt blodsocker.

I de allra flesta fall räcker det med motion och en god kosthållning för att blodsockret inte ska stiga. Om det inte räcker för att sänka blodsockret kan du behöva behandling med insulin.



Bra mat under och efter graviditeten

Vid graviditetsdiabetes rekommenderar vi Livsmedelsverkets kostråd för gravida, för att både du och barnet ska få den näring som behövs för att må bra.

- Fisk 2–3 gånger i veckan, se fisklista på SLV.se
- Lättnmjölk, naturell lättfil eller naturell lättyoghurt, ca 5 dl per dag
- Nyckelhålsmärkt matfett på smörgåsen och olja eller flytande matfett till matlagningen, gärna rapsolja
- Kött, kyckling, ägg, bönor, linser eller ärtor varje dag
- Potatis, bröd, ris, pasta, bulgur eller liknande varje dag, i första hand fullkornsalternativ
- Drink vatten till maten och när du är törstig
- Tallriksmodellen och nyckelhålet hjälper dig till bra matvanor

Det är viktigt att tänka följande för att blodsockret inte ska påverkas för mycket av det du äter och dricker:

- Undvik söta drycker som saft, juice, måltidsdrycker, söt yoghurt, soppor och krämer.
- Om blodsockret tenderar att ligga högt efter frukost, halvera frukosten och ät den andra halvan till mellanmål på förmiddagen.
- Fukt och bär är vitaminrikt och bör ingå dagligen, men ta bara en frukt åt gången. Två till tre portioner frukt eller bär är lagom per dag.
- Grönsaker till lunch och middag är en bra tumregel. Var uppmärksam på majs, den är mycket kolhydratsrik och höjer blodsockret snabbt.

När du fått ditt barn och ammat färdigt, är det bra att sträva efter en normalvikt igen. Det minskar risken att få typ 2 diabetes längre fram i livet.

Läs mer på www.livsmedelsverket.se och www.1177.se
Har du frågor om kosten, kontakta din dietist.

Du bör helt avstå alkohol under graviditet.
Tobaksbruk är skadligt och innebär risker för fostret och graviditeten. Undvik även nikotinplåster, nikotintuggummi och e-cigarett.

Fysisk aktivitet

Var gärna fysiskt aktiv varje dag minst 30–60 minuter.

Att vara fysisk aktiv under graviditet innebär ökat välbefinnande, mindre trötthet och minskad risk för bensvullnad.

Fysiskt aktiva kvinnor upplever mindre stress och sömnstörningar samt mindre förekomst av ländryggsbesvär.

Hos kvinnor med graviditiesdiabetes leder det också till bättre blodsockerkontroll.

Fysisk aktivitet kan innefatta fritidsaktiviteter såsom friluftsliv, motion/fysisk träning, idrott och trädgårdsarbete, aktivitet i arbetet eller hemmet samt aktiv transport i vardagslivet i form av exempelvis promenader och cykling.

För mer information

Kontakta din mödrahälsovård

regionsormland.se