

Til deg som har fått svangerskapsdiabetes



Hva er svangerskapsdiabetes?

Hvis det i svangerskapet gjøres en blodsuktermåling eller en sukkerbelastning som viser at du har et for høyt blodsukker, har du fått det vi kaller svangerskapsdiabetes.

Det du spiser og drikker, virkning av kroppens insulin og fysisk aktivitet påvirker blodsukkeret ditt. Ved svangerskapsdiabetes er det derfor ekstra viktig å tenke på hva du spiser og drikker. Alle mennesker har sukker (glukose) i blodet. Normale verdier er 3–7,5 mmol/l. Nivået er lavest når det er lenge siden du har spist, og høyest ca. 1,5–2 timer etter et måltid.

Hvorfor får noen svangerskapsdiabetes?

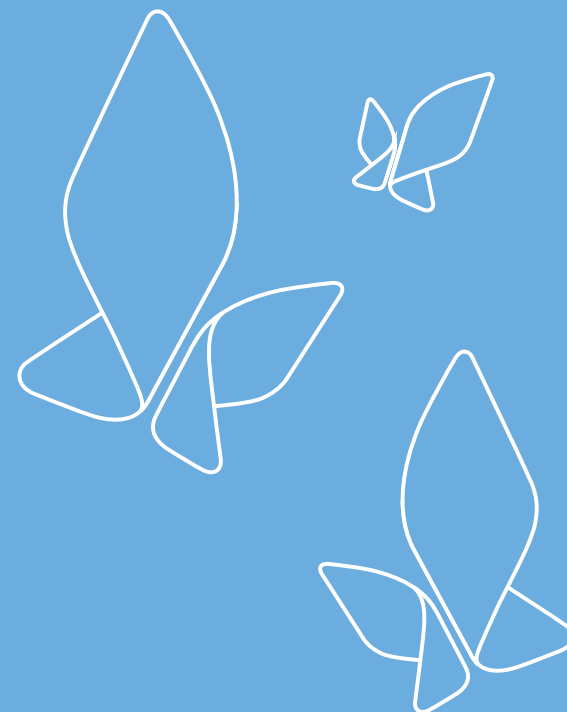
- Veksthormonet i morkaken kan motvirke insulinets virkning
- Arvelige forhold og diabetes i familien kan spille en rolle
- Overvekt kan være en utløsende faktor
- Kvinner med annen enn europeisk etnisk bakgrunn, har økt forekomst av svangerskapsdiabetes

Generelle kostholdsråd

- Du bør spise ofte og regelmessig, gjerne 4-6 måltider per dag. Det er bedre med flere små måltider, framfor noen få og store.
- Du bør unngå matvarer og drikke med mye sukker. Sukker overføres raskt fra tarmen og over i blodet, og fører til at blodsukkeret stiger.

Insulin er et hormon som senker blodsukkeret. Ved svangerskapsdiabetes virker ikke insulinet i kroppen så godt som det skal, og derfor får du for høyt blodsukker.

Det er best for barnets vekst og utvikling at ditt blodsukker er innenfor normalverdier hele døgnet.



Smarte valg

Brødmåltider

- Velg ekstra grovt brød med sammalt mel, flere kornslag, hele korn og frø. Du kan også bytte ut brødet med knekkebrød.

Pålegg

- De fleste pålegg går fint å spise, men unngå store mengder syltetøy, honning, brunost, sjokoladepålegg, nøttepålegg og prim.
- Velg gjerne fiskepålegg, magert kjøtt-, kylling- og kalkunpålegg
- Bruk gjerne grønnsaker som pålegg og/eller sammen med annet pålegg.

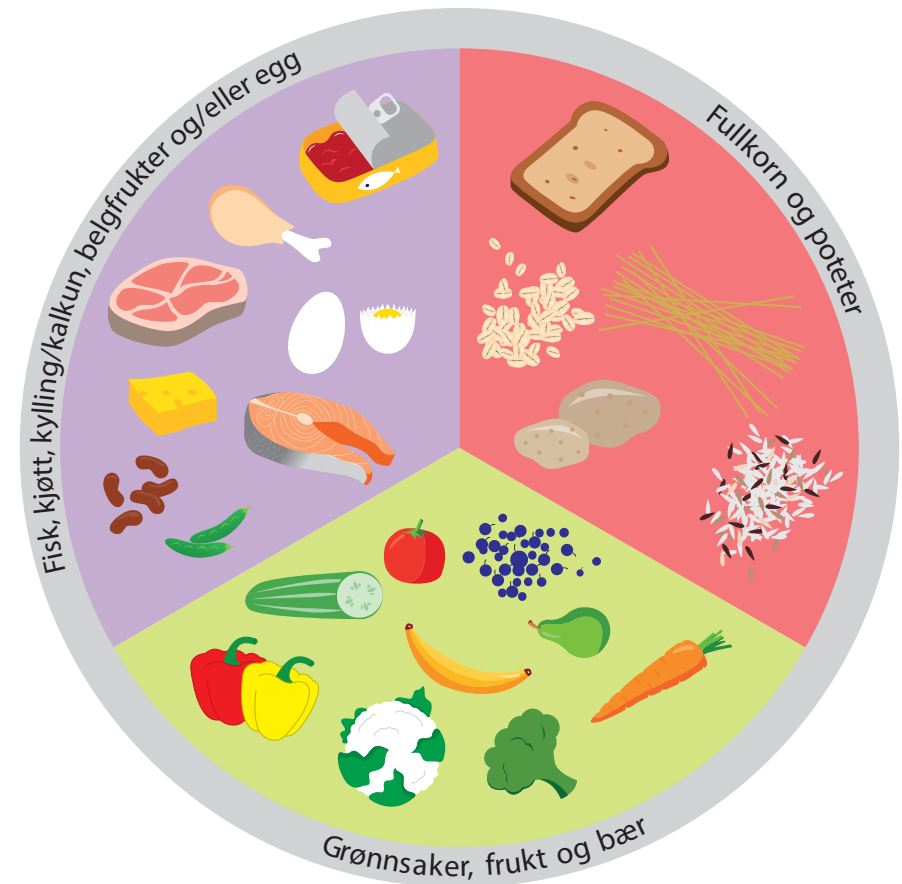
Melk og meieriprodukter

- Yoghurt med frukt/bær inneholder både melkesukker, fruktsukker og ofte vanlig sukker. Sukkeret går raskt over i blodet og bruken bør begrenses. Bruk gjerne yoghurt med lite tilsatt sukker, som for eksempel yoghurt naturell og Yoplait dobbel 0 % (tilsatt kunstig søtstoff).
- Velg magre melketyper som lettmelk, ekstralett melk eller skummet melk som drikke eller i matlaging. Melk inneholder også sukker. Du bør derfor drikke melk i begrensede mengder i forbindelse med måltider. Du kan drikke inntil ½ liter daglig, fordelt på 3 eller flere måltider.

Middag

Middagen din bør bestå av 3 hoveddeler:

1. Fisk, kjøtt, kylling/kalkun, belgfrukter og/eller egg
2. Fullkorn (ris/pasta) og poteter
3. Grønnsaker, frukt og bær



Tallerkenmodell: www.kreftforeningen.no/forebygging

- Fisk, renskåret kjøtt og kylling bør velges i "ren form".
- Velg fullkornspasta/spagetti eller fullkornsrís. Stort inntak av poteter, ris, spaghetti og pasta kan gi rask stigning av blodsukkeret. Du kan gjerne erstatte noe av dette med grønnsaker.
- Grønnsaker inneholder mye vitaminer, mineraler og fiber, og bør inngå i et variert kosthold. Du bør velge mye grønnsaker og belgfrukter, som for eksempel gulrot, kålrot, blomkål, brokkoli, salat, tomat, agurk og paprika og belgfruktene erter, bønner og linser.

Frukt

- Spis kun 1 frukt av gangen. Du kan spise inntil 3 fruktenheter per dag (1 fruktenhet tilsvarer 1 appelsin/1 eple).
- Banan, mango og druer inneholder noe mer sukker enn andre fruktsorter. Bær og melonsorter inneholder litt mindre sukker enn andre fruktsorter.
- Spis frukten sammen med annen mat for å gi mindre blodsukkerstigning.

Drikke

- Drikk vann som tørstedrikk – det påvirker ikke blodsukkeret!
- Melk, se avsnittet om *Melk og meieriprodukter*
- Du bør unngå juice og annen sukkerholdig drikke som brus, saft og nektar. Du kan drikke opptil ½ liter lettbrus hver dag, eller saft med kunstig søtning (Fun light, Zeroh, e.l.).

Smart "kosemat"

- Grønnsaker med dipp
- Frukt og bær (eventuelt med lettyoghurt eller kesam)
- Popcorn (husk å begrense bruken av salt)
- Usaltede nøtter i begrenset mengde
- Du bør unngå kaker, kjeks, sjokolade, godteri og andre søtsaker

Lettprodukter og kunstig søtningsmiddel

- Du kan bruke lettprodukter og kunstig søtningsmiddel, både som suketter og til å strø over maten
- Kunstig søtningsmiddel som ikke vil påvirke blodsukkeret:
 - Sukrin
 - Stevia
 - Splenda
 - Suketter
 - Natreen
 - Aspartam, Acesulfam K

Kunstige søtningsmidler bør brukes i begrensede mengder.

Mettet og umettet fett

Du bør begrense inntaket av mettet fett.

- Erstatt meierismør og harde margariner med vegetabilsk olje eller myke margariner på brødet og i matlaging.
- Begrens bruken av mat med mettet fett som kjøttfarse, fete pølser, helfete oster, fløte og rømme, og øk inntaket av fet fisk, fiskefett og tran (umettet fett).

Mellommåltider

- Håndfull nøtter
- Gulrøtter
- Yoghurt uten sukker
- Grovt knekkebrød med magert pålegg
- Tomater
- Grønnsaker med dipp

Listeria

Alle gravide frarådes å spise myke og halvmyke oster, som for eksempel Brie og Camembert, og muggoster, som Gorgonzola, for å unngå listeriabakterier.

Se også norske myndigheters råd angående mat til gravide:
matportalen.no/rad_til_spesielle_grupper/tema/gravide/helsenorge.no/gravid/mat-og-drikke-nar-du-er-gravid

Nøkkelhullsmerking og grovhetsskala på brød



Nøkkelhullsmerket er ment som et hjelpemiddel for å velge sunnere. Nøkkelhullsmerkede varer inneholder mindre fett, salt, sukker og mer fiber sammenlignet med matvarer innenfor samme gruppe.



Foto: Opplysningskontoret for brød og korn

Det kan være vanskelig å bedømme hvor grovt et brød er ut fra utseende. Merkeordningen "brødskalaen" er ment å gjøre det lettere å fastslå grovheten på brød. Hvor grovt brødet er, kommer an på hvor mye sammalt mel, hele korn og kli det er i brødet.

Velg helst grovt eller ekstra grovt brød.

Fint brød: 0–25 % sammalt mel eller hele korn

Halvgrovt brød: 25,1–50 % sammalt mel eller hele korn

Grovt brød: 50,1–75 % sammalt mel eller hele korn

Ekstra grovt brød: > 75 % sammalt mel eller hele korn

Velg oftere	Enn..
Fisk og fiskefarsemat, rent kjøtt, hvitt kjøtt (kylling- og kalkunfilet), magre farsevarer av kjøtt (f.eks. karbonadedeig)	Kjøttfarsemat (pølse, kjøttkaker og lignende), panert kjøtt/fisk og flesk/bacon
Grønnsaker, frukt, bær, belgvekster (bønner, linser, erter), nøtter/frø	
Grovt brød og grove kornprodukter, kornblandinger med mye fiber og lite sukker	Fint brød, loff, baguetter o.l., kornblandinger med lite fiber/mye sukker
Sjysaus, saus laget fra pose eller fra råvarer tilsatt lite fett	Smeltet smør og sauser med fløte, crème fraîche og rømme
Kokte/bakte poteter	Pommes frites, potetmos
Kesam, matyoghurt, ekstra lett rømme, lett/ekstra lett crème fraîche	Fløte, crème fraîche og rømme
Lettere/magre oster	Helfete oster
Skummet eller ekstra lett melk	Helmelk
Olje og flytende margarin	Smør, smørblandet margarin
Frukt – og bærbaserte desserter, yoghurt	Kaker og desserter med mye fett og sukker
Vann	Brus, saft, juice
Koking, steking i ovn, dampkoking	Frityrsteking, steking i panne

Kilde: Helsedirektoratet, Nasjonale kliniske retningslinjer for Diabetes, IS-1689

Fysisk aktivitet

Regelmessig fysisk aktivitet og mosjon vil redusere blod-sukkeret ditt og føre til bedre virkning av insulinet.

Du kan vanligvis fortsette med de aktivitetene du er vant med, som spaserter, svømming, sykling, skiturer etc. Har du plager eller smerter, kan du ha nytte av aktiviteter som er spesielt tilrettelagt for gravide eller få råd av fysioterapeut.

De fleste med svangerskapsdiabetes klarer seg med kostregulering og regelmessig fysisk aktivitet for å nå målet om et tilfredsstillende blodsukker, men noen må få insulinbehandling.

Etter fødselen

Du bør følge rådene om kost og fysisk aktivitet også etter fødselen. Har du brukt insulin, slutter du vanligvis med det straks du har født.

Du må selv bestille time hos fastlege 6–12 uker etter fødsel, for å få tatt en ny glukosebelastning.

Gravide med svangerskapsdiabetes har en økt risiko for å få diabetes på et senere tidspunkt. Det er derfor viktig at du prøver å beholde eller oppnå normalvekt, og er regelmessig fysisk aktiv/mosjonerer. Følg gjerne kostrådene i denne brosjyren selv om du ikke er gravid.

Svangerskapsdiabetes har tendens til å komme tilbake i senere svangerskap.



Referanser

Helsedirektoratet, Nasjonale Kliniske Retningslinjer, Diabetes – Forebygging, diagnostikk og behandling, Brukerversjon, 2010. IS-1689

Informasjonsbrosjyre «Til deg som har svangerskapsdiabetes», utarbeidet av Stork Groruddalen AKJ/KB 13.05.08

helsenorge.no/sykdom/hormoner/diabetes/svangerskapsdiabetes
helsenorge.no/kosthold-og-ernaring/kostrad/dagens-maltider

nokkelhullsmerket.no/om_nokkelhullet/article7.ece

Brosjyren er utarbeidet i samråd med endokrinologisk poliklinikk og kvinneklinikken ved Sykehuset Østfold.



Kontaktinformasjon

Sentralbord: 69 86 00 00

Besøksadresse

Sykehuset Østfold, Kvinneklinikken
Kalnesveien 300, 1714 Grålum

Postadresse

Postboks 300, 1714 Grålum

sykehuset-ostfold.no