



Graviditetsdiabetes



Vad är graviditetsdiabetes?

Graviditetsdiabetes är en störning i sockermetabolismen som bryter ut under graviditeten. Mammans insulinproduktion räcker inte till för att täcka det ökande behovet under graviditeten.

Efter förlossningen försvinner vanligtvis graviditetsdiabetes, dvs. insulinets effekt normaliseras. Graviditetsdiabetes ökar risken för typ 2 diabetes.

Hur graviditetsdiabetes konstateras?

Graviditetsdiabetes konstateras med ett sockerbelastningsprov på laboratoriet. Referensvärden är

- 0h 5.3
- 1h 10.0
- 2h 8.6

Om ett eller flera värden är avvikande får du diagnosen graviditetsdiabetes.

VÅRDEN

Den primära vården av graviditetsdiabetes baserar sig på mångsidig och regelbunden kost samt motion. Vid behov påbörjas medicinering på förlossningssjukhusets mödrapoliklinik.



Målet med vården

- Hindra för stor viktstigning
- Normalisera blodsockervärdena
- Minska riskerna för övervikt samt hjärt- och kärlsjukdomar hos barnet

Kosten

Kosten ska vara mångsidig och måltiderna regelbundna. Till mångsidig och hälsosam kost hör:

- Bröd och övriga spannmålsprodukter samt potatis. Välj fiberrika fullkornsprodukter (bröd, ris, pasta). Potatis höjer blodsockervärden lätt, alternativt är fullkornsrisk och -pasta.
- Ett halvt kilo grönsaker varje dag: grönsaker, rotfrukt, bär och frukt (bär och frukter kan höja blodsockervärden)
- Fettfria mjölkprodukter 6-8 dl per dag. Dessutom fettfattig ost på brödet.
- Fettfattiga köttprodukter och fisk 2-3 gånger per vecka.
- Mjukt växtfett på bröd samt växtolja eller flytande margarin vid matlagning.
- Sötsaker hör till speciella situationer, inte till daglig kost.
- Drick vatten när du är törstig.

Motion

Motion sänker blodsockervärdet och hjälper med viktkontroll. 20-30 minuter motion 3-5 gånger i veckan efter egen kondition rekommenderas.

Uppföljning av blodsockervärden

Hemma ska man följa blodsockervärdena enligt följande:

- Mät fastevärdet på morgonen, fyra morgnar varannan vecka (fasta 8-10 timmar)
- Mät en dygnskurva varannan vecka (dygnskontroll med sju mätningar under dygnet)
 - mät värdet före måltiden och en timme efter att måltiden har avslutats, fastetid mellan måltiderna 2,5 – 3 timmar
- Blodsockervärdena ska följas upp fram till förlossningen

**Målvärdena för blodsocker vid egenkontroll:
På morgonen efter fasta eller värden före maten under 5,5
Värdet 1 timme efter maten under 7,8**

Skicka ett meddelande via elektronisk ärendehantering till din egen diabeteshälsovårdare om fastevärdet två gånger inom en vecka är $\geq 5,5$ eller om värdet efter maten upprepade gånger är $\geq 7,8$.

Testremsor och lansetter för att mäta blodsockret får du av hälsovårdaren på rådgivningsbyrån i samband med den första handledningen. För diabetesvård får du vid behov en insulinpenna från Forsby utdelning av egenvårdsartiklar. Remissen skrivs av sjukhusets diabetesbarnmorska.

FORSBY UTDELNING AV EGENVÅRDSARTIKLAR
Kottbyvägen 11, N-huset, B-trappa, 3 vån.
tfn 09 3105 5002
Telefontid må-fr kl. 10-14

Graviditetsdiabetikers uppföljning efter förlossning

Efter förlossningen fortsätter uppföljningen på den egna hälsostationen.

Om du INTE hade Metforem eller insulinbehandling under graviditeten ska du komma ihåg att reservera tid till hälsovårdaren på din hälsostation ett år efter förlossningen. Hälsovårdaren gör en laboratorieremiss till dig för sockerbelastningsprov och för mätning av blodets fettvärden.

Om du hade Metforem eller insulinbehandling för graviditetsdiabetes under graviditeten görs sockerbelastningen redan 6-12 veckor efter förlossningen.

Efter graviditeten är det viktigt att fortsätta med en mångsidig och hälsosam kost samt motion. Vikten borde gå ner till så nära normalvikten som möjligt. Att amma barnet hjälper dig att återfå din normala vikt.

Mera information: <http://www.hel.fi/raskausajandiabetes>

Egenkontroll av blodsockret:

Målvärdena för blodsockret vid egenkontrollen:

Fastevärden eller värden före maten <5,5

Värden efter maten bör vara under <7,8

Datum	Morgonfasta	1 timme efter frukosten	Före lunchen	1 timme efter lunchen	Före middagen	1 timme efter middagen	Före kvällsmålet

