

RASKAUSDIABETES JA RUOKA

Raskausdiabeteksessa äidin insuliinin tuotanto ei riitä kattamaan raskauden ajan lisääntyneitä tarvetta. Raskautta edeltänyt liikapaino tai raskauden aikainen runsas painonnousu heikentävät edelleen insuliinin tehoa ja äidin sokerinsietoa. Tämän seurauksena äidin verensokeri kohoaa ja sikiö voi kasvaa normaalia suuremmaksi. Raskausaikana on tärkeää pitää äidin verensokeri normaalina sekä painonnousu sopivana. Nämä tavoitteet saavutetaan yleensä ruokavalion, liikunnan ja tarvittaessa insuliinihoidon avulla. Raskausdiabeteksen hyvä hoito turvaa raskauden luonnollisen etenemisen ja ehkäisee sikiön liikakasvua. Synnytyksen jälkeisellä painonhallinnalla voidaan ehkäistä sekä raskausdiabeteksen uusiutumista että tyypin 2 diabetesta.

Ruokavaliossa voi olla vähemmän hiilihydraatteja, mutta hiukan enemmän rasvaa ja proteiinia kuin muille diabeetikoille suositellaan. Suositeltavia hiilihydraattilähteitä ovat täysjyväviljavalmisteet, kasvikset, peruna, nestemäiset maitovalmisteet, hedelmät ja marjat. Raskausdiabeetikon verensokeri nousee herkästi aamulla ja aamupalan jälkeen, tämän vuoksi aamupala on normaalia pienempi. Verensokeri pysyy sopivana, kun syödään usein ja vähän kerralla sekä panostetaan **runsaan seen kuidun** saantiin.

RUUAN VALINTA

Leipä, muut viljavalmisteet ja peruna

- Valitse runsaskuituisia täysjyväviljavalmisteita (4-6 viipaletta leipää päivässä): esimerkiksi erilaisia ruis-, rouhe-, kaura-, siemen-, lese- ja näkkileipiä sekä puuroa. Valkoista vehnäjauhoa runsaasti sisältävät leivät ja leivonnaiset kohottavat verensokeria nopeasti ja niissä on myös niukasti kuitua. Perunan vaihtoehtoja ovat täysjyväriisi tai -pasta.

Marjat, hedelmät

- Sisältävät hedelmä- ja rypälesokereita (fruktoosi, glukoosi) ja siksi nostavat verensokeria runsaasti syötyinä. Marjat ja hedelmät ovat hyviä kuidun lähteitä, siksi ne ovat raikas lisä myös raskausdiabeetikon aterioilla. Voit syödä 3-5 hedelmä- tai marja-annosta päivän eri aterioille jaettuna. Annos on esim. 2 dl marjoja, omena, pieni banaani tai 15 kpl viinirypäleitä.

Maitovalmisteet

- Valitse rasvatonta maitoa, piimää, jogurttia ja vähärasvaista juustoa (<17% rasvaa). Maitovalmisteet ovat tärkeitä kalsiumin lähteitä, mutta runsaasti käytettynä verensokeri nousee ja energiansaanti kasvaa. Kalsiumia saadaan riittävästi esimerkiksi 3-4 lasillisesta rasvatonta maitoa tai piimää ja 2-3 viipaleesta juustoa. Maitotuotteiden kerta-annokset (1-2 dl) on hyvä jakaa eri aterioille, jotta verensokeri ei nouse aterian jälkeen liikaa. Vältä nestemäisiä maitovalmisteita aamupalalla, jos verensokerisi nousee herkästi aamupalan jälkeen.

Kasvikset (vihannekset, juurekset ja palkokasvit)

- Syö kasviksia runsaasti 5-6 aterialla, vähintään puoli kiloa päivässä. Täytä pääaterioilla puolet lautasesta kasviksilla ja muilla aterioilla syö kasviksia lisänä joko sellaisenaan tai leivän päällä. Kasvikset täyttävät vatsaa ja tasaavat aterianjälkeistä verensokerin nousua.

Kala, kana, liha, muna, juustot ja leikkeleet

- Valitse **vähärasvaisia ja vähäsuolaisia** laatuja sekä valmista ruoka pienellä suola- ja rasvamäärällä. Kohtuullinen annos riittää muun ruuan lisukkeena.

Rasvat

- Käytä **pehmeää kasvimargariinia (60-80 %) 6-8 tl** leiville ja **kasviöljyä 1-2 rkl** tai juoksevaa margariinia ruuanvalmistukseen sekä kalaa 2-3 kertaa viikossa, näin turvaat välttämättömien rasvahappojen saannin ja sokerinsieto paranee. Mantelit, pähkinät ja siemenet ovat myös hyviä pehmeiden rasvojen lähteitä. Liiallinen kovan eläinrasvan ja rasvaisten elintarvikkeiden käyttö huonontaa rasvan laatua, nostaa painoa ja heikentää sokeriaineenvaihduntaa.

Juomat

- Janojuomaksi sopivat vesi, vähäsuolainen kivennäisvesi ja sokeroimaton tee. Täysmehuja ja sokerillisia virvoitusjuomia ei suositella, koska ne nostavat nopeasti verensokeria ja sisältävät paljon energiaa. Täysmehut tai marjamehut laimennetaan vedellä ja virvoitusjuomista valitaan aspartaamilla, asesulfaamilla, sukraloosilla tai stevioliglykosidilla makeutettuja light-juomia.

Sokeri

- Sokerit, siirapit ja hunaja kohottavat verensokeria nopeasti, mutta niitä voi silti käyttää ruokavalion osana pieninä määrinä. Mitään muita makeutusaineita ei välttämättä tarvita. Herkutteluun voi sisältyä päivittäinen vähäsokerinen jälkiruoka, 1-2 kertaa viikossa pulla tai pullapohjainen marjapiirakka tai kerran viikossa makeisia pieni määrä (20 g).

Makeutusaineet

- Ksylitolipurukumit ja –pastillit sopivat pieninä määrinä päivittäiseen käyttöön. Aspartaamia, asesulfaamia ja stevioliglykosidia sisältävät makeutusainepuristeet ja -jauheet sopivat makeutusaineeksi juomiin. Ns. dieettivalmisteita ei voi käyttää yhtään sen enempää kuin vastaavia sokerillisiakaan.

PAINONHALLINTA JA LIIKUNTA

- Keskimääräinen suositeltava painonnousu raskausaikana on 8-12 kg. Mikäli äidillä on ollut liikapainoa ennen raskautta, on 6-8 kg:n painonnousu riittävä. Reilussa liikapainossa painon ei tarvitse nousta lainkaan. Raskausdiabeteksen aikana suositeltava energiansaanti on noin 1600-1800 kcal/vrk, jos lähtöpaino on normaali tarvitaan energiaa vastaavasti enemmän, noin 2000-2200 kcal/vrk.
- Säännöllinen reipas liikunta auttaa painonhallinnassa ja edistää sokerin hyväksikäyttöä elimistössä. Harrasta mieleistäsi liikuntaa päivittäin tai vähintään kolme kertaa viikossa 30 min kerrallaan. Hyötyliikunnan myötä saat liikuntaa luonnostaan. Jos liikunta lisää kohdun supistelua, liikuntaa pitää keventää. Hyvä fyysinen kunto auttaa myös selviytymään paremmin itse synnytyksestä.

VERENSOKERIN SEURANTA

- Sokerirasituksen raja-arvot ovat raskausaikana 5.3 (0 h) -10.0 (1 h) -8.6 (2 h). Ruokavaliohoito on riittävä, jos verensokerin kotiseurannassa paastoarvo ja ateriaa edeltävät arvot ovat alle 5,5 mmol/l sekä aterian jälkeinen arvo tunnin kuluttua ateria päättämisestä mitattuna on alle 7,8 mmol/l. Lääkehoito aloitetaan, mikäli arvot nousevat toistuvasti edellisten yli.
- Tyypin 2 diabeteksen riski on merkittävästi kohonnut raskausdiabetesta sairastaneilla. Sokerirasitus uusitaan 6-12 viikon kuluttua synnytyksestä niille äideille, jotka raskausaikana ovat käyttäneet insuliini- tai tablettihoitoa. Ruokavaliohoidetuille sokerirasitus uusitaan vuoden kuluttua synnytyksestä. Mikäli sokerirasitus on normaali, tehdään se jatkossa kolmen vuoden välein tai vuosittain, mikäli sokerinsieto on heikentynyt.

ATERIASUUNNITELMA Energiämäärä 1600-1800 kcal = 6.7-7.5 MJ (40-50 E% hiilihydraatteja)

Ateriat klo	Esimerkki päivän aterioista	Hiilihydraatit g / ateria
Aamupala 6-9	1-2 viipaleta täysjyväleipää <u>tai</u> 2-2,5 dl -puuroa 1-2 tl kasvimargariinia tai -öljyä 2 dl rasvatonta maitoa, viiliä tai 1,5 dl kevytjogurttia tai 2 dl marjoja tai hedelmä 1-2 viipaleta vähärasvaista juustoa tai leikkelettä kasviksia kahvia tai teetä	20 - 30 g
Välipala tarvittaessa 9-10	1 viipale leipää + 1 tl kasvimargariinia ja / <u>tai</u> 1 kpl hedelmää	10 - 20g
Lounas 11-13	1-2 perunaa tai 1,5-2 dl riisiä tai pastaa 1-2 viipaleta täysjyväleipää + 1-2 tl kasvimargariinia 2 dl rasvatonta maitoa tai piimää 100-120 g kala-, kana-, liha- tai papuruokaa kasviksia runsaasti + 1 rkl salaattinkastiketta <u>tai leipäateria:</u> esim. 2-3 viipaleta täysjyväleipää + 2-3 tl kasvimargariinia, 2-3 viipaleta vähärasvaista leikkelettä, salaattia, hedelmä ja 2 dl rasvatonta maitoa, piimää tai maustamatonta jogurttia	40 - 60g
Välipala 14-15	1 viipale täysjyväleipää + 1 tl kasvimargariinia ja / tai 1 hedelmä tai 2 dl marjoja tai 1,5 kevytjogurttia kasviksia kahvia tai teetä	20 g
Päivällinen 17-19	2-3 dl keittoa, laatikkoruokaa tai ruokaisaa salaattia 1-2 viipaleta täysjyväleipää + 1-2 tl kasvimargariinia 2 dl rasvatonta maitoa tai piimää 1 dl kiisseliä tai 1 kpl hedelmää kasviksia runsaasti tai kuten lounas	50 - 60 g
Iltapala 20-22	1-2 viipaleta täysjyväleipää + 1-2 tl kasvimargariinia 1-2 vähärasvaista juustoa tai leikkelettä 2 dl rasvatonta maitoa, piimää tai viiliä kasviksia teetä	20 - 40 g
Hiilihydraatit yhteensä		160 - 230 g

Leiville pehmeää vähintään 60 % kasvimargariinia (1 tl leipää kohden) ja salaattiin 1-2 rkl öljypohjaista salaattinkastiketta. Käytä lautasmallia pääaterioiden annostelussa.



Lautasmalli (kuva: Valtion ravitsemusneuvottelukunta ©)

1800 kcal:n ruokavalio sopii useimmille raskaana oleville, normaalipainoisille tarvittaessa enemmän. Joillekin suositellaan 1600 kcal tai vähemmän painonnousun hallitsemiseksi. Taulukossa pienemmät ruoka-annokset ja hiilihydraattimäärät vastaavat noin 1600 kcal ja suuremmat noin 1800 kcal. **Säännöllinen ja tiheä ateriarytmi pitää verensokerin tasaisena** ja hillitsee samalla ruokahalu. Insuliinihoitoisen raskausdiabeetikon on huolehdittava riittävästä hiilihydraattien saannista aterioilla, etenkin iltapalalla. Syödessäsi ateriasuunnitelman mukaan hiilihydraatit tulevat automaattisesti oikein, mutta halutessasi voit tarkentaa omia ruokatottumuksiasi hiilihydraattien vaihtotaulukon avulla.

HIILIHYDRAATTIEN VAIHTOTAULUKKO

Kukin seuraavista annoksista sisältää noin 10 – 15 g hiilihydraatteja (hh)

<p>Leipä, puuro, aamiaishiutaleet, pulla 1 ohut viipale paahtoleipää (paino 20 g) 1 ruispalaa, reissumiestä tai realia (paino 30 g) ½ pientä sämpylää 1 pala näkkileipää tai 2 hapankorppua 1 grahamkorppu 1/2 karjalanpiirakkaa 2-3 viipaletta vähähiilihydraattista leipää 1-1,5 dl veteen keitettyä puuroa (1/2 dl hiutaleita) 1 dl maitoon keitettyä puuroa 1 dl marjapuuroa 1,5 dl velliiä 2 rkl myslä tai 1 dl täysjyvämuuroja 1 pala Weetabixiä 3-4 dl popcornia 1 ohut viipale pullaa tai ½ pikkupullaa 1 ohut viipale kahvikakkua, kääretorttua tai täyte- kakkua 2 makeaa tai suolaista keksiä</p>	<p>Hedelmät, marjat 1 omena, päärynä, appelsiini, persikka, mango, pa- paija, nektariini tai kiivi (paino 100-150 g) ½ banaania (paino 50 g) tai ½ greippiä 1-2 mandariinia 2-3 tuoretta tai kuivattua luumua tai aprikoosia 1 dl viinirypäleitä (15 kpl) tai 2 rkl rusinoita 1 kuivattu tai tuore viikuna 1 dl kirsikoita 2-3 dl marjoja (1-2 dl sulaneita pakastemarjoja) 1 reilu viipale vesimelonia 1 dl hedelmäkalaattia 1 dl ananasmurskaa tai 2 rengasta ananasta 1 dl täysmehua tai nektaria 2 dl laimennettua mehua 1 dl kiisseliä 1 dl marjakeittoa tai 4 dl sokeritonta marjakeittoa 1 rkl hilloa tai marmeladia 1 mehujääpuikko</p>
<p>Peruna, riisi, pasta 1 peruna (paino 60g) 1 dl perunasosetta tai ranskalaisia 1 dl perunasalaattia 1 dl keitettyä riisiä 1 dl keitettyä pastaa (makaronia) tai nuudelia 1 dl keitettyä papuja/herneitä tai linssejä 1 dl maissia 1 dl punajuurisalaattia tai rosollia</p>	<p>Maitovalmisteet, soijavalmisteet, riisimaito 1 lasillinen (2 dl) rasvatonta maitoa tai piimää 2 dl maustamatonta jogurttia tai viiliä 1- 1,5 dl marja- tai hedelmäkevytjogurttia 1 tuutti tai pikari dieettijäätelöä 1 dl tai puikko tavallista jäätelöä 1 dl marja- tai hedelmärahkaa 2 dl soijamaitoa tai 1 dl soijajogurttia 3 dl riisimaitoa</p>
<p>Ruokia 1 dl laatikkoruokaa, risottoa tai lasagnea 1,5 dl liha-, kala-, kana- tai hernekeittoa 2 dl pussikeittoa 1 kasvispihvi 3 ohukaista 2 dl kastiketta</p>	<p>Juomia 2 dl laimennettua mehua 1 dl täysmehua 1 dl simaa 1 dl sokerillista virvoitusjuomaa 4 dl perhekaljaa 1 pullo alkoholitonta olutta</p>
<p>Huom! Useimmat runsasrasvaisia lihapasteija 20 g hiilihydraatteja / annos lihapiirakka 35 g " pitsa pieni 60 g " (iso 70-90 g hh) hampurilainen 30 g " (iso kerros 50 g hh) nakkisämpylä 30 g " wrap (tortilla) 40 g "</p>	<p>Naposteltavat, makeiset, sokeri 100 g (2 dl) manteleita tai pähkinöitä 20 g perunalastuja (2 dl) 20 g suklaata tai myslä- tai suklaapatukkaa 10 g karkkia tai lakritsia tai 15 g purukumia 3 tl hienoa sokeria tai 3-5 palaa sokeria 1 rkl hunajaa tai siirappia</p>

Hiilihydraattien vaihtotaulukon avulla saat vaihtelua aterioihin ja voit soveltaa vaihtoehtoja omiin ruokatottumuksiisi. On suositeltavaa käyttää vaihtoehtoja pääsääntöisesti saman ruokaryhmän sisällä, tällöin aterioiden koostumus pysyy hyvänä. Makeisia on suositeltavaa vaihtaa vain pieni määrä kerran viikossa. Valitse terveellisesti arkena, juhlista voit hieman herkutella.