



# *Raskausdiabetes*

## Mitä raskausdiabetes on?

Raskausdiabetes on sokeriaineenvaihdunnan häiriö, joka puhkeaa raskauden aikana, koska äidin insuliinintuotanto ei riitä kattamaan raskaudenajan lisääntynyttä tarvetta.

Synnytyksen jälkeen raskausdiabetes yleensä häviää eli insuliinin teho muuttuu jälleen normaaliksi. Raskausdiabetes lisää riskiä sairastua tyyppin 2 diabetekseen.

## Miten raskausdiabetes todetaan?

Raskausdiabetes todetaan sokerirasituskokeella. Sokerirasituksen viitearvot ovat:

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

Jos yksikin arvo näistä on viitearvolla tai sen yli, silloin saat raskausdiabetesdiagnoosin.

## HOITO

Raskausdiabeteksen ensisijaisena hoitona on monipuolinen ja säännöllinen ruokavalio sekä liikunta. Tarvittaessa synnytyssairaalan äitiyspoliklinikalla aloitetaan lääkehoito.



## Hoidon tavoitteet :

- äidin painonhallinta
- verensokerin hallinta
- ehkäistä sikiön liikakasvua ja pienentää syntyvän lapsen ylipaino- sekä sydän- ja verisuonisairausriskiä

## Ravitsemushoito

Raskausdiabeteksessa on tärkeää kiinnittää huomiota monipuoliseen ruokavalioon sekä säännölliseen ateriaritmiin. Monipuoliseen ja terveelliseen ruokavalioon kuuluu:

- Leipä ja muut viljavalmisteet sekä peruna
- Suosi runsaskuituisia täysjyväviljavalmisteita (leipä, riisi, pasta). Peruna nostaa herkästi verensokeria, vaihtoehtoina täysjyväriisi tai -pasta.
- Kasviksia puoli kiloa päivässä: vihannekset, juurekset, marjat ja hedelmät (marjat ja hedelmät saattavat nostaa verensokeria)
- Vähärasvaisia maitotuotteita 6-8dl päivässä. Lisäksi vähärasvaisia juustoja leivän päälle.
- Vähärasvaiset lihavalmisteet sekä kalaa vaihdellen 2-3 kertaa viikossa.
- Pehmeää kasvimargariinia leivän päälle ja kasviöljyä tai juoksevaa margariinia ruuanvalmistukseen.
- Herkuttelu kuuluu vain erityistilanteisiin, ei päivittäiseen ruokavalioon.
- Janojuomaksi vesi.
- 5-6 ateriaa päivässä.

## Liikunta:

Liikunta laskee verensokeria ja auttaa painonhallinnassa.

Suosittelaaan liikkumaan oman kunnon mukaan 3-5 kertaa viikossa 20-30 min kerrallaan.

## Verensokerin seuranta kotona:

- Joka toinen viikko, vain yhtenä päivänä, seitsemän mittauksen päiväseuranta
  - mittaa arvo ennen ateriaa ja tunti aterian päättämisestä
  - aterioiden välinen paastoaika 2,5-3 tuntia
- Joka toinen viikko neljänä aamuna paastoarvo
  - yön paastoaika 8-10 tuntia
- Ota näyte toisesta pisarasta
- Kosketa veripisaraa liuskan imupinta pystysuorassa
- Verensokereita seurataan raskauden loppuun asti.

Kotiseurannassa arvojen tulee olla:

Aamupaasto tai ennen ateriaa alle 5.5

1 tuntia aterian päättämisestä alle 7.8

Laita sähköisen asioinnin kautta viesti neuvolan diabeteshoitajalle jos paastoarvosasi on viikon sisällä kaksi kertaa  $\geq 5.5$  tai aterian jälkeiset arvot ovat toistuvasti  $\geq 7.8$ .

Verensokerin mittaukseen tarkoitettuja testiliuskoja ja lansetteja saa raskausdiabetes ryhmästä tai neuvolasta.

Tarvittaessa Koskelan omahoitotarvikejakelupisteestä haetaan sairaalan diabeteskätilön läheteellä diabeteksen hoitoon tarvittava insuliinikynä. Soita ja sovi asiasta etukäteen:

KOSKELAN OMAHOITOTARVIKEJAKELU soittoaika ma- pe klo 10-14  
Käpyläntie 11, N-talo, b-rappu 3 krs puh. 09 310 55002

## Raskausdiabeetikon seuranta synnytyksen jälkeen

Synnytyksen jälkeen seuranta jatkuu omalla terveysasemalla.

Mikäli sinulla ei ollut lääkehoitoa vaativa raskausdiabetes, muista varata vuoden kuluttua synnytyksestä aika terveysasemasi terveydenhoitajalle. Hän laittaa sinulle lähetteen laboratorioon sokerirasitusta sekä veren rasva-arvojen mittausta varten.

Mikäli sinulla on ollut lääkehoito raskausdiabeteksen aikana, saat lähetteen sokerirasitusta varten neuvolan terveydenhoitajalta. Se tehdään jo 6-12 viikon kuluttua synnytyksestä.

Raskauden jälkeen on hyvä jatkaa terveellistä ja monipuolista ruokavaliota sekä liikuntaa. Painon tulisi raskauden jälkeen palautua mahdollisimman lähelle normaalipainoa. Imetys saattaa auttaa laihtumisessa sekä ehkäistä äidin 2 tyyppin diabetestä.

**Lisätietoa** <http://www.hel.fi/raskausajandiabetes>

**Verensokerin omaseuranta**

**Kotiseurannassa arvojen tulee olla:**

- **aamupaasto tai ennen ateriaa alle 5.5**
- **1 tunti aterian päättymisen jälkeen alle 7.8**

Päivämäärä	Aamupaasto <5.5	1 tunti aamupalan jälkeen <7.8	Ennen lounasta <5.5	1 tunti lounaan jälkeen <7.8	Ennen päivällistä <5.5	1 tunti päivällisen jälkeen <7.8	Ennen iltapalaa <5.5

