Helsingin kaupunki
Sosiaali- ja terveysvirasto



# Raskausdiabetes

Helsingin kaupunki
Sosiaali- ja terveysvirasto

## 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 tyypin 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

Helsingin kaupunki
Sosiaali- ja terveysvirasto

## Ravitsemushoito

Raskausdiabeteksessa on tärkeää kiinnittää huomiota monipuoliseen ruokavalioon sekä säännölliseen ateriarytmiin. 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.

## Liikunta

Liikunta laskee verensokeria ja auttaa painonhallinnassa.

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

## Verensokerin seuranta

Kotiseurannassa ohjeena mitata:

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

**Kotiseurannassa arvojen tulee olla**

**Aamupaasto tai ennen ateriaa alle 5,5**

**1 h aterian päättämisestä alle 7,8**

Laita sähköisen asioinnin kautta viesti neuvolan diabeteshoitajalle jos paastoarvosi on viikon sisällä kaksi kertaa ≥ 5,5 tai aterian jälkeiset arvot ovat toistuvasti ≥ 7,8.

Verensokerin mittaukseen tarvittavat testiliuskat ja lansettit antaa neuvolan terveydenhoitaja ensimmäisen ohjauksen yhteydessä. Tarvittaessa Koskelan omahoitotarvikejakelupisteestä haetaan sairaalan diabeteskätilön lähetteellä diabeteksen hoitoon tarvittava insuliinikynä. Soita ja sovi asiasta etukäteen

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

Helsingin kaupunki
Sosiaali- ja terveysvirasto

## 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 oli insuliini- tai Metforem hoitoa vaativa raskausdiabetes, 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 auttaa painon palautumisessa.

## Lisätietoa http://www.hel.fi/raskausajandiabetes

Helsingin kaupunki
Sosiaali- ja terveysvirasto

**Verensokerin omaseuranta**

**Kotiseurannassa arvojen tulee olla aamupaasto tai ennen ateriaa alle 5,5 1 h aterian päättämisestä alle 7,8**

| Päivämäärä | Aamupaasto | 1 tunti aamupalan jälkeen | Ennen lounasta | 1 tunti lounaan jälkeen | Ennen päivällistä | 1 tunti päivällisen jälkeen | Ennen iltapalaa |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

