Helsedirektoratet

# Svangerskaps-diabetes

Svangerskapsdiabetes er en tilstand med forhøyet blodsukker som oppstår i graviditeten.

Foto: Colourbox

## Hva er svangerskapsdiabetes?

Under svangerskapet øker kroppens behov for insulin. Insulin er et hormon som produseres i bukspyttkjertelen og som hjelper sukkeret fra karbohydratene vi spiser inn i cellene, der det brukes som energi.

Svangerskapsdiabetes oppstår dersom kroppen ikke klarer å lage nok insulin og blodsukkeret blir for høyt.

Svangerskapsdiabetes gir sjelden symptomer. De fleste gravide får derfor tilbud om å bli testet for svangerskapsdiabetes.

Gravide med svangerskapsdiabetes har økt risiko for komplikasjoner under graviditet og fødsel, men de fleste føder friske barn. God behandling av svangerskapsdiabetes reduserer risikoen for:

- høyt blodtrykk og svangerskapsforgiftning
- stort barn og vanskelig fødsel
- keisersnitt
- tidlig fødsel

## Behandling av svangerskapsdiabetes

Oppfølging av svangerskapsdiabetes kan skje hos fastlegen din, jordmor eller poliklinikk på sykehus. Behandlingen består i første omgang av tre ting:

1. måling av blodsukkeret før og etter måltider
2. endring av kostholdet
3. daglig fysisk aktivitet

## Opplæring i å måle blodsukkeret

Du får opplæring i å måle blodsukkeret for å kontrollere at det ikke er for høyt.

De første 1-2 ukene anbefales det at du måler før frokost (fastende blodsukker) og to timer etter start av frokost og middag (og eventuelt etter lunsj). Deretter tilpasses hyppigheten av målingene dine til hvordan sykdommen arter seg for deg.

Etter at du har justert kostholdet og den daglige aktiviteten, bør blodsukkermålingene dine vise disse verdiene:

- Fastende blodsukker: under 5,3 mmol/L
- 2 timer etter måltiders start: under 6,7 mmol/L

Hvis du får mer enn 3 målinger over dette i løpet av to uker, bør du bli henvist til poliklinikk på sykehus for å få tettere oppfølging av kosthold og aktivitet, og vurdering av om du trenger behandling med medisiner som senker blodsukkeret (metformin eller insulin).

## Kostholdsråd ved svangerskapsdiabetes

Målet med kostholdet som anbefales ved svangerskapsdiabetes er å sørge for at du og barnet får nok nødvendige næringsstoffer og at blodsukkeret ikke blir for høyt.

Det er lettere å unngå høye blodsukkerverdier hvis du spiser flere og mindre måltider, enn få og store. For eksempel kan du forsøke 3 hovedmåltider og 2-3 mindre mellommåltider. Hvis det går lang tid mellom middag og frokost (mer enn 10-12 timer), kan det være lurt å spise et lite kveldsmåltid som inneholder noe karbohydrat og protein.

Til middag og lunsj kan du bruke tallerkenmodellen:

- 1/2 tallerkenen med grønnsaker
- opp til 1/4 av tallerkenen med en fiberrik karbohydratkilde (fullkornspasta, fullkornsris, grovt pitabrød, kokt potet)
- 1/4 eller mer med en proteinkilde (fisk, kylling, kjøtt, belgvekster, tofu)

## Mat med karbohydrater

Når du spiser mat som inneholder karbohydrater stiger blodsukkeret. Hvor høyt blodsukkeret stiger er avhengig av hva slags type karbohydrat maten inneholder, hvor mye du spiser, og sammensetningen av måltidet.

Det er spesielt anbefalt å begrense inntaket av karbohydrater til frokost, fordi insulinet ofte fungerer litt dårligere om morgenen.

Velg helst:

- matvarer med mye fiber som gir en langsom stigning i blodsukkeret slik som fullkornsprodukter, bønner, linser, nøtter og grønnsaker
- produkter med hele korn og kjerner som er basert på 75-100 % fullkorn (4 ruter på grovhetsskalaen)
- brød/knekkebrød laget av rug, bygg, havre og sammalt hvete med en lav andel finmalt mel
- fullkornspasta og fullkornsris fremfor vanlige typer

Mengden fullkornsprodukter tilpasses blodsukkermålingene dine. En passe mengde per måltid kan være: 5 spiseskjeer ferdigkokt ris eller pasta, 1 skive brød, ½ pitabrød, 30 g müsli eller 110 g kokt havregrøt.

Unngå mat og drikke med mye tilsatt sukker, lite fiber og liten næringsverdi som gir kraftig og rask stigning i blodsukkeret, som kaker og søt gjærbakst, de fleste typer kjeks, potetgull, vafler/pannekaker, loff/pizza, hvit ris, risgrøt, yoghurt med tilsatt sukker, frokostblandinger med tilsatt sukker eller lavt fiberinnhold (velg de med nøkkelhull), frukt/grønnsaksjuice, drikke med tilsatt sukker, godteri, syltetøy og honning.

Bruk sukkererstatninger hvis du vil søte maten og velg matvarer med kunstig søtning fremfor matvarer med tilsatt sukker.

Velg vann som tørstedrikk.

Hvis du en gang iblant vil spise dessert eller noe annet med mye sukker, spis en liten porsjon på slutten av et måltid.

## Grønnsaker, frukt og bær

Gravide bør spise 500-800 gram grønnsaker, frukt og bær hver dag.

Frukt inneholder nyttige vitaminer, mineraler og fiber, men også naturlig sukker. Spis en til tre porsjoner frukt om dagen, men begrens det til en porsjon per måltid. Noen bør unngå frukt, spesielt om morgenen. En porsjon kan for eksempel være ½ - 1 eple, pære eller appelsin eller 1-2 dl bær. Frukter som blant annet banan, mango, ananas og druer er mer sukkerrike enn andre fruktsorter og bør begrenses. Du bør unngå tørket frukt.

- spis så mye du vil av blomkål, brokkoli, salat, spinat, tomat, agurk, paprika, selleri og liknende
- inkluder grønnsaker til alle hovedmåltider
- spis gjerne grønnsakene rå heller enn kokt/most, da rå grønnsaker gir mindre blodsukkerstigning

## Meieriprodukter

Meieriprodukter er en viktig kilde til blant annet kalsium, jod og proteiner. Melk, yoghurt uten sukker og kefir inneholder melkesukker og bør begrenses til 1 glass per måltid. Ost inneholder lite melkesukker og har liten påvirkning på blodsukkeret.

## Mat med protein og fett

Proteiner påvirker blodsukkeret lite, og du bør spise matvarer med protein i de fleste måltider og mellommåltider. Det kan for eksempel være rent kjøtt og kylling, fisk, egg, cottage cheese, gresk yoghurt, ost, bønner, linser, frø og nøtter.

Kjøttfarse, pølser og andre bearbeidede kjøttprodukter inneholder mye mettet fett og bør derfor begrenses. Bearbeidede kjøttprodukter bidrar også til at mange går opp i vekt.

Fett øker ikke blodsukkeret, men inneholder mye kalorier og bør spises i passe mengder for å unngå for høy vektoppgang. Spis små mengder sunt fett, som nøtter, frø, avokado, oliven, olivenolje/ rapsolje/ solsikkeolje, myk plantemargarin og fet fisk.

Les mer om hvilken type fisk du bør unngå å spise som gravid.

## Fysisk aktivitet ved svangerskapsdiabetes

Fysisk aktivitet gjør at insulinet virker bedre og er derfor en sentral del av behandlingen av svangerskapsdiabetes.

Forsøk å vær fysisk aktiv i minst 150 minutter i uka der du anstrenger deg nok til at du kjenner at du puster raskere og at du svetter litt.

Regelmessig fysisk aktivitet i hverdagen kan også bidra til at du føler deg bedre både fysisk og psykisk.

- Aktivitet etter måltider vil begrense stigningen i blodsukkeret.
- Du kan gjerne dele aktiviteten opp i deler på for eksempel ti minutter om gangen.
- Å gå en tur på 30 minutter de fleste dagene i uka kan være et bra mål hvis du ikke er aktiv til vanlig.

Les mer om fysisk aktivitet under graviditet.

## Etter fødselen

Svangerskapsdiabetes forsvinner vanligvis etter fødselen, men kvinner som har hatt svangerskapsdiabetes har økt risiko for å utvikle diabetes type 2 senere i livet. Hvis du følger Helsedirektoratets råd om kosthold og fysisk aktivitet og har en normal kroppsvekt vil risikoen for å få diabetes type 2 reduseres betydelig.

Hvis du har hatt svangerskapsdiabetes bør du på kontroll hos fastlegen din omtrent fire måneder etter fødselen og deretter en gang i året for å sjekke at blodsukkeret ditt er normalt.

Hvis du har hatt svangerskapsdiabetes har du økt risiko for å få det på nytt i senere svangerskap. Det som beskytter mest mot å få svangerskapsdiabetes på nytt er å ha en normal kroppsvekt før du blir gravid og å gå passe mye opp i vekt i svangerskapet.