Helsedirektoratet

Svangerskapsdiabetes og måltider

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 være 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.

Tips til måltider når du har svangerskapsdiabetes

Helsedirektoratets råd til gravide med svangerskapsdiabetes bør leses av alle, og vil være nok informasjon for mange. Denne brosjyren er et tillegg for de som ønsker bilder, inspirasjon og tips til måltider, eller som ønsker mer detaljer.

Det er mange flere muligheter og matvarer som ikke er dekket her. Eksemplene viser måltider med et relativt lavt innhold av både energi og karbohydrater. Mengden energi og karbohydrater må tilpasses den enkelte.

Karbohydrater fra sunne matvarer er viktige for mor og foster, så i tillegg til å velge de riktige karbohydratene, er det viktig å få i seg nok av dem også.

Råd om mat og drikke som gjelder alle gravide:

Kosthold for gravide - Helsenorge

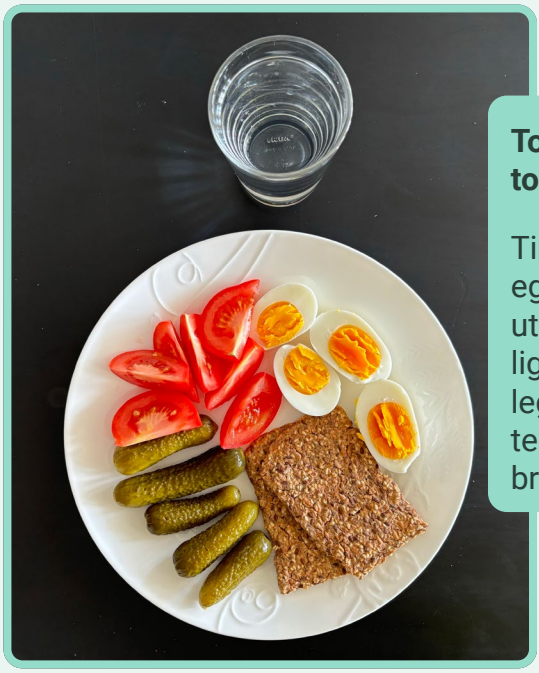
Mat og drikke gravide bør være forsiktig med - Helsenorge

Eksempler på måltider til frokost, lunsj og kveldsmat



To brødskiver av 100% fullkornsbrød, en skive kokt skinke med agurk, en skive gulost med tomat. Kålrot, gulrot og en plomme. Vann.

Tips: Husk at du kan begrense blodsukkerstigningen etter måltidet også ved å være i aktivitet før eller rett etter du spiser, som å gå en rask tur.



To kokte egg, to frøknekkebrød med 100% fullkorn, en tomat og sylteagurker. Vann.

Tips: Dette måltidet inneholder lite karbohydrater og kan egne seg til frokost hvis blodsukkeret etter frokost er en utfordring. Hvis blodsukkeret to timer etter måltidets start ligger godt under grensen på 6,7 mmol/L kan du prøve å legge til en liten fruktporsjon. Hvis det også går bra, kan du teste ut en litt større porsjon frukt eller mer knekkebrød/brød. Prøv deg frem!



En skive grovt brød med grønn pesto og fersk mozzarella, tomatskiver og salt/pepper. Sylteagurker, rødbeter og grønne oliven. Appelsin. Vann og te.

Tips: Syltede rødbeter og sylteagurker på glass har lang holdbarhet og er godt egnet som «grønnsaksdelen» av måltidene når du ikke har ferske grønnsaker tilgjengelig. Skyll med vann hvis du vil begrense eddiksmaken. Hvis dette måltidet er frokost bør kanskje appelsinen kuttes ut, eller reduseres til en halv.



To grove knekkebrød med >75% fullkorn, to egg, gressløk, en tomat, en liten neve valnøtter og mandler, gulrøtter. Vann og fruktuttrekk («infusion», dvs. «frukt-te» som ikke inneholder teblader).

Tips: Gressløk og andre krydderurter kan klippes i biter og holdes fersk i en boks i fryseren så det blir mindre svinn.



To spiseskjeer cottage cheese blandet med to spiseskjeer naturell yoghurt, to spiseskjeer (25 gram) granola av >75% fullkorn, en neve valnøtter. Et eple, agurkskiver og reddiker. Vann og koffeinfri kaffe med en skvett melk.

Tips: Cottage cheese inneholder mye protein og lite karbohydrat, så å bytte ut litt yoghurt eller melk med det bidrar til å balansere måltidet slik at det gir mindre blodsukkerstigning og metter ekstra.



To halve grove scones med cottage cheese og en teskje rørte bær. Kålrot og et eple. Vann og koffeinfri sort kaffe.

Tips: Hvis du ikke har tilgang til friske bær kan du kjøpe frosne bær, røre disse med frysepulver og en liten mengde sukker eller sukkererstatning og fryse ned.

Havregrøt laget av 3 spiseskjeer havregryn (ca. 25 gram), 1 spiseskje kruskakli, 1 dl melk, 1,5 dl vann og litt salt. Topping: en liten neve hakkede mandler og hasselnøtter, linfrø, sesamfrø og gresskarkjerner, kanel og litt plantemargarin/ smør. Cherrytomater og en nektarin. Vann.

Tips: Noen vil oppleve at kornblandinger og grøt gir for høy blodsukkerstigning, selv med en liten porsjon og et produkt med en høy andel fullkorn. Da kan det være best å droppe kornblanding og/ eller grøt frem til etter fødselen.





Tre spiseskjeer hummus, en liten grov scones, tomater og sylteagurk. Vannmelon. Vann og fruktuttrekk.

Tips: Belgvekster som erter, kikerter (hummus), bønner og linser er en god kilde til sunne karbohydrater som gir en begrenset blodsukkerstigning. Belgvekster er derfor spesielt godt egnet ved svangerskapsdiabetes. Vannmelon er en relativt søt frukt, bytt til en annen frukt eller reduser mengden hvis blodsukkeret blir for høyt etter måltidet.

En brødskive med >75% fullkorn med makrell i tomat, sylteagurk, kålrot og paprika. Nektarin og mandler. Vann og et glass melk.

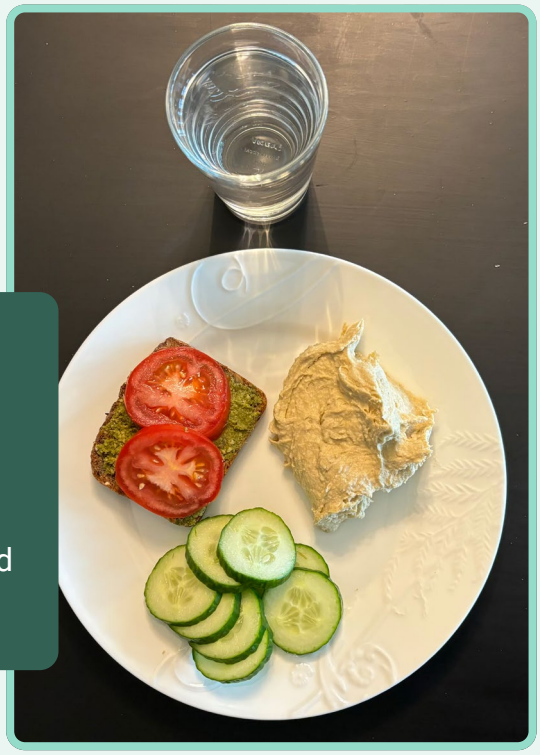
Tips: Hvis du trenger mer mat for å bli tilstrekkelig mett kan du for eksempel øke mengden proteiner ved å spise et egg eller noen ostebiter ved siden av. Dette vil øke kalorimengden i måltidet, men ikke påvirke blodsukkeret. Alternativt kan du bytte ut frukten eller melken med et knekkebrød eller en skive brød.





Et knekkebrød med >75% fullkorn med skivet tomat, et speilegg, 6 spiseskjeer hermetiske kikerter stekt med paprikakrydder, salt, pepper og hakket persille, agurk. En pære. Sort kaffe og vann.

Tips: Dropp pære til dette måltidet og/eller reduser mengden kikerter hvis blodsukkeret blir for høyt etter måltidet.



En brødskive med >75% fullkorn med pesto og tomat, 3 spiseskjeer hummus og agurkskiver. Vann.

Tips: Hummus (moste kikerter med tahini) på boks er lettvint og har lang holdbarhet. Hummus spises ofte også med litt olivenolje på toppen. Olivenolje bidrar med smak, kalorier og omega 3 fettsyrer. Hummus bidrar med proteiner som metter godt, og med karbohydrater som bare gir en moderat blodsukkerstigning.



To knekkebrød med >75% fullkorn med tubeost og kaviar. Avokado og paprika. Vann.

Tips: Trenger du mer kalorier uten å øke blodsukkeret er oliven et godt valg. Oliven er sunt, men bidrar med mye kalorier. Hvis du trenger å begrense vektøkningen i svangerskapet bør du være litt mer forsiktig med mengden oliven.



2 spiseskjeer gresk yoghurt (2% fett), 2 spiseskjeer 100% fullkorn kornblanding, 2 spiseskjeer usaltede cashewnøtter. En porsjon (100 gram) bringebær. Sort kaffe og vann.

Tips: Hvis blodsukkeret to timer etter måltidets start ligger godt under grensen på 6,7 mmol/L kan du gjerne prøve å øke mengden kornblanding eller yoghurt.

Eksempler på måltider til middag eller lunsj



Et kyllinglår, ovnsstekt potet, ovnsstekte gulrøtter og brokkoli. Kiwi. Vann.

Tips: Test gjerne ut en større mengde potet enn det som vises her, dersom det går fint med blodsukkeret.



En ovnsstekt laksefilet, 5 spiseskjeer kokt fullkornscouscous, 1 spiseskje naturell yoghurt og en halv tallerken salat med agurk, avokado, rødløk, mango og sitron. Vann.

Tips: Ved svangerskapsdiabetes bør halve middagstallerkenen bestå av grønnsaker og en firedel av kjøtt, fisk, egg eller en annen god proteinkilde.



Thaisuppe med grønnsaker, torsk og reker. En liten grov scones. Vann.

Tips: Supper basert på kraft/buljong med grønnsaker og kjøtt, fisk eller kokt egg metter godt og påvirker nesten ikke blodsukkeret. Supper laget på kokosmelk øker blodsukkeret noe, mens en skvett fløte, creme fraiche eller rømme for smakens skyld påvirker det nesten ikke. Brødet du eventuelt spiser til suppen vil da være det eneste i måltidet som gir blodsukkerstigning av betydning.

Salat med kyllingfilet, litt nøkkelhullsmerket bacon, fetaost, agurk, tomat, oliven og pesto. En skive grovbrød med >75% fullkorn med plantemargarin/smør. Vann.

Tips: Som i eksemplet med suppen vil brødet du eventuelt spiser til salaten være det eneste som gir blodsukkerstigning av betydning. Hvis blodsukkeret tåler dette, kan salaten suppleres med litt fullkornspasta eller mer brød.





To fileter ovnsstekt panert hvit fisk, kokt potet med pesto og dampede aspargesbønner. Vann.

Tips: Det er viktig å få i seg nok karbohydrater gjennom døgnet, så legg gjerne til mer potet/ris/pasta til middagen, eller spis en frukt til dessert i tillegg, dersom det går fint med blodsukkeret.



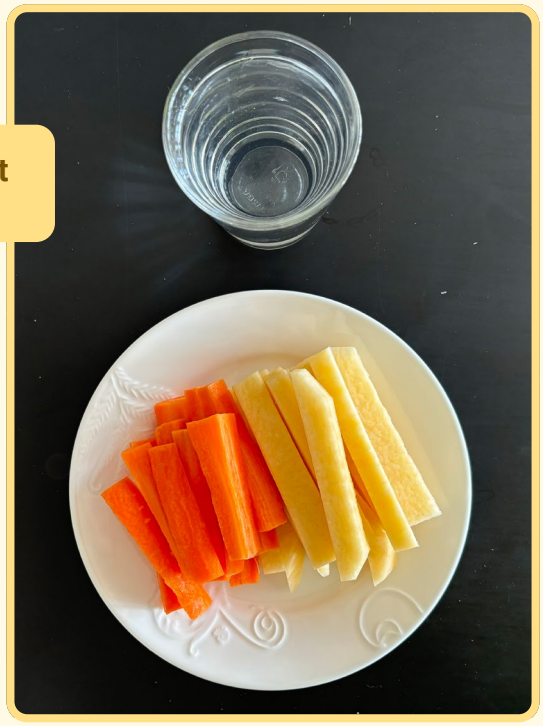
Wok med kyllingfilet, løk, hvitløk, ingefær, bambusskudd, gulrot, broccoli og woksaus. 4 spiseskjeer kokt fullkornsris. Vann.

Tips: Det kan være mye sukker i en del ferdig lagede woksauser. Velg i stedet en ren soyasaus eller andre sauser uten mye sukker hvis blodsukkeret ble for høyt.

Eksempler på mellommåltider

Hvis du har behov for mellommåltider kan de gjerne bestå av grønnsaker, som to gulrøtter, noen skiver kålrot, 2-3 oliven og noen tomater, en liten porsjon salatblanding eller en fruktporsjon som et eple eller en appelsin. En neve nøtter, evt. sammen med 2-3 spiseskjeer naturell eller gresk yoghurt, eller et frøknekkebrød med ost eller peanøttsmør er andre gode alternativer. Husk å drikke godt med vann til mellommåltidene også. Hvis du strever med å få i deg nok karbohydrater per døgn uten at blodsukkeret blir for høyt kan 2-3 mellommåltider med litt karbohydrater hjelpe.

En boks/pose eller skål ferdig oppskåret gulrot og kålrot i staver.





En kopp koffeinfri presskannekaffe og en neve mandler, valnøtter og cashewnøtter.



Et frøknekkebrød med cottage cheese, ½ ts fikensyltetøy og valnøtter. Vann.

Tips: Hvis du er på farten er det enkelt å ha med en pose frøknekkebrød, et glass peanøttsmør og en kniv i veska. Da kan du raskt lage deg et lite og mettende mellommåltid som holder seg «ferskt» hele dagen.

Frøknekkebrød med brunost og noen moreller. Vann.

Tips: Ved behov kan du redusere blodsukker-stigningen ved å bytte brunosten med gulost eller morellene med grønnsaker.



Praktiske tips

Brød: Velg nøkkelhullsmerket brød som i tillegg har minst 3 og helst 4 på grovhetsskalaen, dvs. helst over 75% grovhet. Tunge brød med mye frø og hele korn er aller best for blodsukkeret. Skjær det gjerne ferdig i skiver på butikken eller bakeriet og frys ned og ta opp det antallet skiver du tenker å spise neste dag kvelden før hvis det bare er du som spiser det groveste brødet. Libabrød, pitabrød og wraps/lefser finnes ikke i like grove varianter som vanlig brød, men selges som grov type med nøkkelhull. Helst bør brød inneholde over 75% fullkorn og helst 8-10 gram kostfiber per 100 gram. Når du velger brødene med mye fullkorn, kjerner, frø og hele korn kan du spise mer uten at blodsukkeret blir for høyt (kanskje 2-3 skiver i stedet for en) og du holder deg mett lenger.

Knekkebrød: Velg nøkkelhullsmerket knekkebrød som i tillegg har 3 eller helst 4 på grovhetsskalaen, og gjerne varianter som frøknekkebrød. Knekkebrød laget på 100% fullkorn gir en mer langsom og lavere effekt på blodsukkeret enn mindre grove varianter. Knekkebrød som er basert på frø, såkalte frøknekkebrød, inneholder ofte mindre karbohydrater enn knekkebrød basert på bare fullkorn, og gir enda mindre effekt på blodsukkeret. Frøknekkebrød som er bakt kun på frø vil ikke påvirke blodsukkeret nevneverdig.

Kornblandinger og grøt: Lag havregrøt gjerne tilsatt kruskakli eller havrekli. Velg blant nøkkelhullmerkede kornblandinger, men velg de med minst 60-70% fullkorn og som er uten tilsatt sukker og uten mye tørket frukt. Kjøleskapsgrøt kan lages med havregryn, kornblandinger eller chiafrø. Chiafrø inneholder nesten ikke karbohydrater. Noen får for høyt blodsukker av grøt og kornblanding med melk. Forsøk i så fall å koke havregrøten på vann, og prøv kornblanding eller havregryn på naturell eller gresk yoghurt. Suppler gjerne grøt og kornblandinger med nøtter, frø og evt. hele bær. På grøt kan også eplebiter, kanel og evt. smør være godt. Noen kan ikke spise kornblandinger eller grøt uten å få for høyt blodsukker, selv etter tilpasningene over.

Øvrige basisvarer med karbohydrater: Velg produkter med nøkkelhull. Velg fullkornspasta (prøv inntil 5 spiseskjeer kokt pasta), fullkornsris (prøv inntil 5 spiseskjeer kokt ris), bulgurgryn (prøv inntil 7 spiseskjeer kokt bulgur) eller fullkornscouscous (prøv inntil 4 spiseskjeer ferdig svellet). 1-2 kokte eller ovnsstekte poteter (inntil 100 gram) er også egnet, men ikke pommes frites. Av disse varene inneholder fullkornsbulgur og poteter minst karbohydrater per 100 gram ferdig vare, men blodsukkeret kan stige noe raskere av poteter. Fullkornscouscous inneholder mest karbohydrater per 100 gram, litt mer enn fullkornspasta og fullkornsris. Fullkornsris er myk og ganske hvit, og ikke det samme som naturris/villris som er brunere og hardere å tygge og som mange synes det er krevende å venne seg til. Naturris /villris har mest fiber, vitaminer og mineraler, men har lang koketid og er dyr, og selges oftest i en blanding sammen med vanlig polert hvit ris (som man bør unngå ved svangerskapsdiabetes).

Belgvekster som erter, kikerter, bønner og linser: Hvis du ikke er vant til å bruke dette kan det være lurt å starte med kikerter som kan kjøpes hermetisk klare til bruk eller ferdig most som hummus. Tørkede bønner og kikerter må ligge i bløt og tilberedes riktig, følg derfor en oppskrift hvis du ikke er vant til å bruke dette. Kikerter, bønner og linser inneholder en del karbohydrater, men er et veldig sunt alternativ som gir mindre og saktere blodsukkerstigning enn ris, pasta, potet og brød. De inneholder også mye proteiner og kan erstatte kjøtt, fisk og egg i måltider. Det er også et godt utvalg av belgvekster som grønne erter, grønne edamamebønner uten belg og aspargesbønner i frysedisken. Disse kan enkelt tilsettes salater, pastaretter, gryteretter, omelett og liknende. De inneholder lite karbohydrater og bidrar til målet om at halve måltidet bør være grønnsaker.

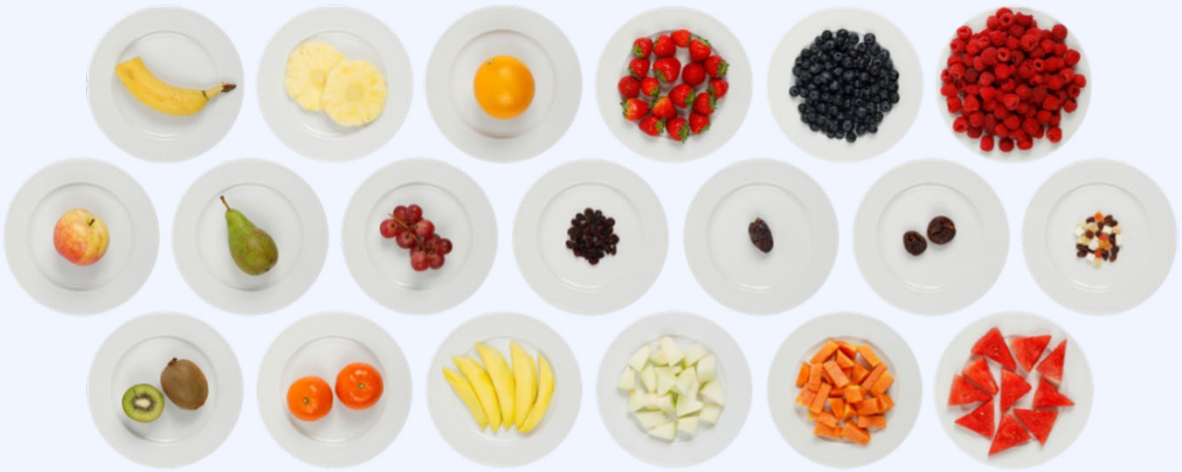
Grønnsaker til snacks og mellommåltider: Gulrøtter, kålrot og stangselleri har lang holdbarhet og kan være nyttig å ha tilgjengelig i kjøleskapet siden de egner seg godt til å supplere brødmåltider og mellommåltider så du holder deg mett lenger. Agurk og paprika egner seg også. Tomater mister smak i kjøleskapet, men holder seg godt i «friluft» på kjøkkenbenken.

Usaltede nøtter og frø: Bra å ha tilgjengelig til brødmåltider og mellommåltider. Nøtter og frø egner seg godt på grøt og kornblandinger og metter godt. Frø påvirker blodsukkeret ubetydelig og en neve nøtter bare litt. Hold deg til en neve nøtter om dagen hvis du trenger å kontrollere vektoppgangen i graviditeten.

Drikke: Drikk mest vann. Bruk gjerne skiver av lime eller sitron i vann og farris for variasjon. Du kan bruke en skvett melk i kaffe og te (men ikke sukker eller honning). Drikk gjerne 1-2 dl skummet eller lettmelk til måltider eller bruk det i kornblandinger/grøt hvis blodsukkeret ikke blir for høyt. Siden du bør holde deg til drikke uten sukker i denne perioden kan det være nyttig å kjøpe te og kaffe uten koffein så du kan drikke litt mer av dette hvis du ønsker variasjon. Mye koffein kan skade fosteret så gravide bør innta maks 200 mg koffein per dag. Dette tilsvarer 1-2 kopper koffeinholdig kaffe. Koffeinet bør helst inntas bare om morgenen/tidlig formiddag fordi koffein påvirker søvnlengde og søvnkvalitet. Det er bare 2-3 mg koffein i en kopp koffeinfri kaffe og tilnærmet ingenting i koffeinfri te. Koffeinfri te finnes i mange varianter i helsekostbutikker. Urteteer, rooiboste, kamillete, peppermyntete, grønn te og ammeteer kan inneholde plantegifter som kan skade barnet i magen. Velg derfor nypete, te av rene fruktuttrekk (inneholder ikke teblader) eller koffeinfri vanlig sort te når du er gravid. Koffeinfri pulverkaffe og traktekaffe finnes i dagligvarebutikker, og kaffebarer/spesialbutikker har gjerne flere typer koffeinfri kaffe som kan males til alle typer tilberedning. Hvis du har lave jernlagre bør du være oppmerksom på at både kaffe og te hemmer jernopptaket fra maten.

Pålegg: Eksempler på egnede pålegg for gravide med svangerskapsdiabetes er kokt egg, eggerøre, speilegg, omelett, makrell i tomat, tunfisksalat, nøkkelhullsmerket fiskekake, peanøttsmør og andre typer nøttesmør, hummus, avokado, rød og grønn pesto, tomat, agurk, paprika, frukt som eple og banan og rørte bær (med minimalt tilsatt sukker eller sukkererstatning). Gravide kan spise alle typer pasteuriserte guloster (Norvegia, Jarlsberg, Østavind etc.) og pasteuriserte myke oster (som cottage cheese, mozzarella, fetaost, og kremost/smøreost – godt innenfor holdbarhetsdato), brunoster (inneholder dog litt mer sukker enn gulost), tubeoster og harde oster (trenger ikke være pasteurisert) som parmesan, Grana Padano og Emmentaler/sveitserost. Renskåret kjøttpålegg av storfe, svin, kylling og kalkun hvor pakken er nyåpnet (godt innenfor holdbarhetsdato) er også egnet, men ikke spekemat og roastbeef. Påleggssalater som italiensk salat, waldorfsalat og kyllingsalater er også egnet (fra nyåpnet pakke).

Frukt og bær: Det er bra å spise en liten porsjon frukt eller bær sammen med måltider, som mellommåltid eller som dessert etter middag (totalt 1-3 porsjoner frukt per dag). Druer, banan, melon, ananas, mango og tørket frukt som dadler og rosiner er søtest og kan bli for søtt ved svangerskapsdiabetes, så prøv kun en halv porsjon eller unngå disse helt. Dersom øvrige typer frukt eller bær gir for høyt blodsukker etter måltidene kan du forsøke en halv porsjon til måltider som ellers har lite karbohydrater eller å kutte litt mer ned på de andre karbohydratene i måltidet for å få «plass» til litt frukt. Eksempler på en porsjon:



Søtsaker: Hva kan du gjøre hvis du har behov for å kose deg med noe søtt? Kaker, søt kjeks og søt gjærbakst går sjelden bra for blodsukkeret, og det er ikke sikkert det er så lett å finne en søt snack som gir lav nok blodsukkerstigning. Du kan forsøke en porsjon bær eller oppskåret frukt med nøtter og vaniljekesam uten tilsatt sukker. Du kan også forsøke 2-3 ruter med 70-100% mørk sjokolade eller en liten porsjon popcorn. Husk å måle blodsukkeret i etterkant hvis du velger å prøve dette, og husk at det fort kan bli mye kalorier av denne typen snacks.

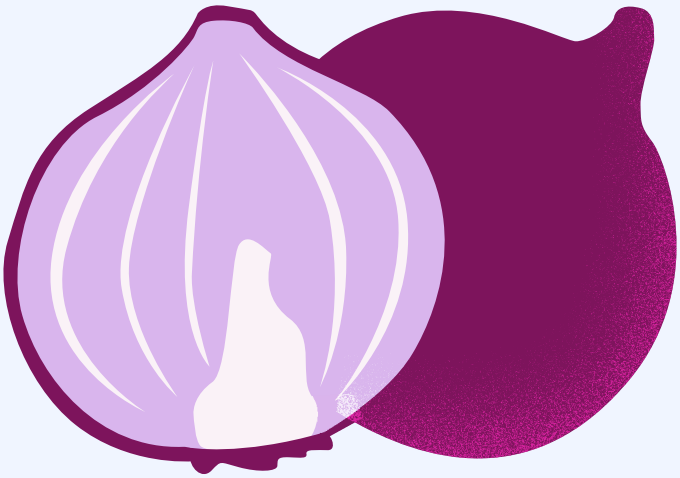
Tilpass mengden mat til ditt energibehov

Eksemplene er ment å inspirere og gi tips til hvordan du kan spise for å begrense blodsukkerstigningen etter måltider, men mengden mat må også tilpasses ditt energibehov. Energibehovet styres mest av vekt og muskelmasse, men også av hvor mye du er i aktivitet. Det er viktig å ha en passe stor vektoppgang for alle gravide. Hvis du har overvekt, svangerskapsdiabetes eller begge deler er det ekstra viktig at du ikke går for mye opp i vekt når du er gravid. Dette kommer av at høy vekt før man blir gravid, stor vektøkning i svangerskapet og svangerskapsdiabetes alle er faktorer som hver for seg øker risikoen for komplikasjoner. Snakk derfor med legen eller jordmoren din om hvor mye du bør gå opp i vekt, følg med på vekten og juster mengden mat deretter. **Du skal ikke slanke deg når du er gravid, og både du og barnet trenger karbohydrater selv om det øker blodsukkeret**. For de fleste vil anbefalt vektøkning i 2. og 3. trimester være omkring 0,4 kilo per uke hvis man hadde normal vekt før svangerskapet og 0,3 kilo per uke hvis man hadde overvekt. Det står mer om dette i Nasjonal faglig retningslinje for svangerskap.

Hvis du ikke føler deg mett, men ikke bør øke kaloriinntaket, bør du prøve å øke inntaket av grønnsaker eller øke fiberinnholdet / fullkornsandelen i karbohydratene du spiser; som å velge produkter av 100% fullkorn eller bruke belgfrukter (erter, bønner og linser). Fiber øker metthetsfølelsen uten å bidra med kalorier. Hvis du fortsatt er sulten etter de justeringene kan du øke mengden protein (som rent kjøtt, fisk, egg etc.). Da får du samtidig i deg mer kalorier, men det påvirker ikke blodsukkeret. Husk at det er helt normalt og ønskelig at man føler seg litt sulten i perioden før neste måltid. Det er ikke farlig verken for deg eller barnet i magen.

Dersom du forsøker å begrense vektoppgangen i svangerskapet kan det hjelpe å bruke god tid på måltidene; tygg godt og kos deg med maten. Det tar alltid litt tid før metthetsfølelsen kommer etter et måltid. Hvis du lager ferdig maten du skal spise på en tallerken og rydder vekk resten av maten kan det også være lettere å holde seg til porsjonen du planla enn om alt står fremme under måltidet. Det kan også hjelpe å drikke rikelig med vann gjennom dagen og til måltidet, fordi lett tørste kan oppleves som sultfølelse.

Hvis du trenger å øke kaloriinntaket for å gå litt mer opp i vekt bør du primært øke inntaket av matvarer med kalorier som ikke påvirker blodsukkeret, dvs. proteiner (som rent kjøtt, fisk eller egg) og sunt fett (som olivenolje, oliven, majones, nøtter og avokado).



Helsedirektoratet