

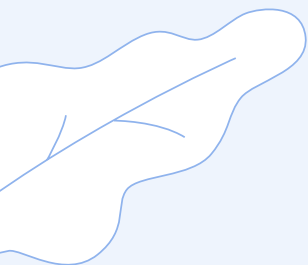
NYTTIG INFORMASJON OM

Svangerskaps- diabetes



diabetesforbundet

Helsedirektoratet



Hva er svangerskapsdiabetes?

Når du er gravid har du behov for mer insulin. Svangerskapsdiabetes oppstår hvis kroppen ikke klarer å produsere nok insulin og blodsukkeret blir for høyt. Svangerskapsdiabetes kan gi større fare for komplikasjoner hos mor og barn, men med riktig behandling går det som oftest veldig bra med begge.

Hvorfor får noen svangerskapsdiabetes?

Svangerskapsdiabetes kan oppstå som følge av arv, overvekt eller hvis du har hatt svangerskapsdiabetes tidligere.



Hvordan påvises svangerskapsdiabetes?

Svangerskapsdiabetes gir sjeldent symptomer og det er derfor viktig å gjennomføre glukosebelastning hos lege eller jordmor hvis du blir anbefalt dette. Glukosebelastning er en test som brukes for å finne ut om du har svangerskapsdiabetes eller ikke. Den går ut på at du drikker en blanding av vann og glukose etter 8-14 timers faste. Legen tar en blodprøve både før og etter. Denne viser om kroppen klarer å produsere nok insulin til å normalisere blodsukkernivået ditt. Testen tas i svangerskapsuke 24-28 og varer i 2,5 time.

Hvem bør ta glukosebelastningstest?

Hvis du oppfyller ett av disse kriteriene bør du ta testen:

- Er førstegangsfødende og over 25 år
- Er over 40 år og har født barn før
- Har hatt svangerskapsdiabetes tidligere
- Har kroppsmasseindeks (KMI) på over 25
- Har etnisk bakgrunn fra land utenfor Europa
- Har foreldre med diabetes

Hva betyr resultatene?

Du har svangerskapsdiabetes hvis blodprøven viser:

- Fastende glukose: mellom 5,3-6,9 i mmol/L
- 2-timers glukoseverdi etter glukosebelastning mellom 9,0-11,0 mmol/L

Du har ikke svangerskapsdiabetes hvis blodprøven viser:

- Fastende verdi under 5,3 mmol/L
- 2-timers verdi under 9,0 mmol/L

Ved dette resultatet er det ikke behov for flere tester gjennom svangerskapet. Dette gjelder også hvis det blir påvist sukker i urinen senere i svangerskapet.



Mulige konsekvenser av ubehandlet svangerskapsdiabetes:

- Høyt blodtrykk
- Svangerskapsforgiftning
- Høy fødselsvekt hos barnet
- Komplikasjoner under fødsel relatert til å føde et stort barn
- Lavt blodsukker hos barnet ved fødsel
- Keisersnitt
- Overvekt og fedmeproblemer senere i livet
- Økt risiko for diabetes type 2 senere i livet

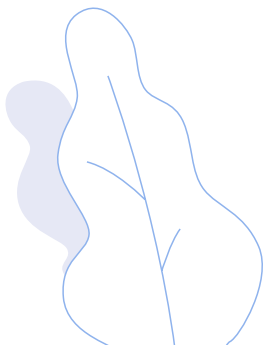
Hva kan du gjøre?

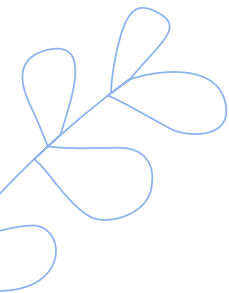
Hvis du får påvist svangerskapsdiabetes er det viktig at du møter opp til avtalte kontroller og følger de rådene du får fra lege eller jordmor.

For de fleste er det å ha et sunt kosthold og være i daglig fysisk aktivitet den beste behandlingen for å holde blodsukkeret stabilt. Målet med eventuelle kostholdsendringer er å sørge for at du og barnet får nødvendige næringsstoffer og at blodsukkeret ikke blir for høyt.

For å kunne gi deg kostråd som passer deg og dine behov bør lege eller jordmor spørre deg om:

- Hva du spiser og drikker en vanlig dag
- Hvor ofte du spiser
- Størrelse på porsjonene
- Om du følger dietter
- Om du har matvareallergier





Et sunt og variert kosthold er viktig for barnets utvikling, men også for din egen helse.

Kostholdsråd

Et sunt og variert kosthold er viktig for barnets utvikling, men også for din egen helse.

Kostholdet bør bestå av grove kornprodukter, grønnsaker, frisk frukt og bær, magre meieri-produkter, fisk, bønner, linser, erter og nøtter.

Mengden bearbeidet kjøtt, rødt kjøtt og mat med mye mettett fett, sukker og salt bør begrenses.

Alle gravide bør ta tilskudd av Folat første trimester. Det kan også være behov for andre tilskudd, som vitamin D, vitamin B12 eller jod.

Gravide bør unngå matvarer som rått kjøtt, halvaste og myke oster, rå fisk og skalldyr.

Måling av blodsukkeret

Ved å lære deg blodsukkermåling kan du følge med på hvordan ulike matvarer påvirker blodsukkeret ditt. Da blir det lettere å gjøre de nødvendige endringene i kostholdet slik at du holder blodsukkeret stabilt. Lege eller jordmor vil vise deg hvordan du måler blodsukkeret.

Det er vanlig å måle blodsukkeret rett før og 2 timer etter måltid. Blodsukkeret er lavest når det er lenge siden forrige måltid (oftest på morgenen) og høyest 1-2 timer etter du har spist.

Blodsukkermålingene dine bør gi disse resultatene:

- **Fastende: under 5.3 mmol/l**
- **2 timer etter måltid: under 6.7 mmol/l**

Hvis du i løpet av en 2 ukers periode får mer enn 3 målinger over disse verdiene skal jordmor og eller lege henvise deg til sykehuset du skal føde på. Da kan det hende at du har behov for blodsukkensenkende medisiner resten av svangerskapet. Disse medisinene er helt trygge for både deg og fosteret.

Oppfølging etter svangerskapet

Svangerskapsdiabetes forsvinner vanligvis etter fødselen, men kvinner som har hatt svangerskapsdiabetes har større sjanse for å utvikle diabetes type 2 senere i livet. Du bør derfor måle HbA1c fire måneder etter fødselen og årlig etter det.

Har du hatt svangerskapsdiabetes og planlegger et nytt svangerskap, er det viktig å følge rådene om kosthold og fysisk aktivitet som du fikk under forrige svangerskap. Dette øker sjansen for at svangerskapet går som normalt.



Du kan lese mer om svangerskapsdiabetes på:

diabetes.no/svangerskapsdiabetes

eller

helsenorge.no

Kontakt oss

DIABETESFORBUNDET

Postboks 6442 Etterstad, 0605 Oslo

Besøksadresse: Østensjøveien 18

Telefon: 23 05 18 00

E-post: post@diabetes.no

diabetes.no

HELSEDIREKTORATET

Postboks 220, Skøyen, 0213 Oslo

Besøksadresse: Vitaminveien 4, 0483 Oslo

E-post: postmottak@helsedir.no

helsedirektoratet.no

 Helsedirektoratet

diabetesforbundet