

Raskausdiabeteksen ravitsemushoito



Etelä-Pohjanmaan
hyvinvointialue

Ohjelehtisen sisältö

Tämä ohjelehtinen on tarkoitettu raskausdiabetesta sairastaville odottaville äideille. Sen ei kuitenkaan tulisi korvata henkilökohtaista, terveydenhuollon ammattilaisen antamaa ohjausta.

Pääkohdat

- Hyvät ruokavalinnat ja säännöllinen liikunta ovat raskausdiabeteksen paras hoito.
- Monipuoliset ateriat ja säännöllinen ateriarytmi tasoittavat verensokerin nousua.
- Suosi ruokavaliossa kasviksia, runsaskuituisia viljatuotteita ja pehmeän rasvan lähteitä.
- Verensokeria seuraamalla voit arvioida, onko ateriarytmi ja annoskoko sopiva.

Miksi verensokeri nousee raskauden aikana?

Insuliini on haiman erittämä hormoni, jonka tehtävänä on kuljettaa ruoasta saatu sokeri verestä kudoksiin. Yleensä haima valmistaa insuliinia tarpeen mukaan, jolloin verensokeri laskee aterian jälkeen nopeasti normaalille tasolle. Odotusaikana raskaushormonien määrä veressä kasvaa ja kehon rasvamäärä lisääntyy. Näistä syistä insuliinin teho heikkenee ja verensokeri voi nousta liian suureksi.

Miten raskausdiabetesta hoidetaan?

Raskauden aikana on tärkeää pitää verensokeri mahdollisimman normaalina ja painonnousu sopivana. Korkea verensokeri raskauden aikana voi aiheuttaa ongelmia sekä äidille että syntyvälle lapselle.

Raskausdiabeteksen hyvä hoito vähentää

- ongelmia istukan toiminnassa
- vauvan liikakasvua kohdussa
- ongelmia synnytyksessä
- vastasyntyneen riskiä matalaan verensokeriin
- äidin riskiä sairastua myöhemmin diabetekseen.

Hyvät ruokavalinnat ja säännöllinen liikunta ovat raskausdiabeteksen paras hoito. Joskus korkeaa verensokeria joudutaan hoitamaan lääkkeillä.

Ruoan vaikutus verensokeriin

Hiilihydraatteja sisältävät ruoat nostavat verensokeria.

Tällaisia ruokia ovat

- viljatuotteet, kuten leipä, puuro, makaroni ja riisi
- peruna
- maitovalmisteet, kuten maito, jogurtti ja viili
- hedelmät ja marjat
- sokeri ja sokeria sisältävät ruoat ja juomat.

Verensokerin seuranta on tärkeä osa raskausdiabeteksen hoitoa. Verensokeria seuraamalla voit arvioida, ovatko ateriarytmi ja annoskoko sopivia. Ravitsemushoito on riittävä, jos verensokeri on aamulla ennen syömistä alle 5,5 mmol/l ja tunnin kuluttua ateriasta alle 7,8 mmol/l.

Ruokavalio raskausdiabeteksen hoitona

Monipuoliset ateriat ja säännöllinen ateriarytmi tasoittavat verensokerin nousua (Taulukko 1). Erityistä huomiota kannattaa kiinnittää kuidun ja kasvien määrään sekä riittävään pehmeään rasvan saantiin.

Syö säännöllisesti

Syö tasaisesti 3–4 tunnin välein. Näin verensokeri pysyy tasaisena, annoskoko sopivan kokoisena ja välttyt turhalta napostelulta.

Ateria	Hiilihydraattien määrä
Aamupala 2 viipaletta täysjyväleipää 2 tl kasvimargariinia 2 viipaletta vähärasvaista juustoa tai leikkelettä runsaasti kasviksia kahvia tai teetä	20 g
Lounas 2 dl täysjyväriisiä tai -makaronia annos kala-, liha- tai kasvisruokaa runsaasti kasviksia 1 rkl öljyistä salaattinkastiketta 2 dl rasvatonta maitoa	40 g 10 g
Välipala hedelmä pähkinöitä kahvia tai teetä	10 g
Päivällinen 3 dl keittoa 2 viipaletta täysjyväleipää 2 tl kasvimargariinia runsaasti kasviksia 2 dl vettä 1,5 dl marjarahkaa	20 g 20 g 25 g
Iltapala 2 dl puuroa 2 dl marjoja 2 dl rasvatonta piimää teetä	10 g 10 g 10 g
Yhteensä	175 g

Taulukko 1. Esimerkki raskausdiabetesta sairastavan päivän aterioista.

Suosi runsaskuituista

Kuitu tasoittaa verensokerin nousua aterian jälkeen. Siksi viljatuotteet kannattaa valita runsaskuituisina. Myös kasvikset, hedelmät, marjat sekä pavut ja herneet sisältävät runsaasti kuitua. Syö niitä reilusti kaikilla aterioilla.

Kun täytät puolet annoksesta tuoreilla tai kypsennetyillä kasviksilla ja valitset lisäksi täysjyväviljatuotteita, saat ruoasta runsaasti kuitua.

Valitse pehmeitä rasvoja

Pehmeä rasva parantaa insuliinin eritystä ja laskee verensokeria. Voit lisätä pehmeän rasvan saantia, kun

- levität leivälle kasvimargariinia
- käytät ruoanvalmistuksessa kasviöljyä, kasvi- tai pullomargariinia
- lisäät salaattiin öljyistä salaatinkastiketta
- syöt kalaa vähintään kaksi kertaa viikossa
- lisäät ruokavalioon pähkinöitä ja siemeniä.

Kun samalla suositt rasvattomia tai vähärasvaisia maitovalmisteita ja vähärasvaista lihaa, on ruokavalion rasvanlaatu hyvä.

Syö makeaa maltilla

Paljon lisättyä sokeria sisältävät ruoat ja juomat, kuten karkit, suklaa, leivonnaiset, mehut ja limsat, nostavat helposti verensokeria. Valitse juomaksi vettä, kivennäisvettä tai teetä ja nauti herkut jälkiruokana aterian yhteydessä. Se auttaa pitämään annoskoon sopivana ja tasoittaa verensokerin nousua.

Juomien makeuttamiseen voi halutessaan käyttää keinotekoisia makeutusaineita, kuten aspartaamia, asesulfaami K:ta tai stevioliglykosidejä. Ne eivät nosta verensokeria ja ovat kohtuudella käytettyinä turvallisia myös raskauden aikana.

Liikunta auttaa verensokerin hallinnassa

Liikunta parantaa insuliinin tehoa, laskee verensokeria ja auttaa myös painonhallinnassa. Pyri harrastamaan mieleistäsi liikuntaa mahdollisimman usein.

Lähteet

1. Syödään yhdessä -ruokasuositukset lapsiperheille. THL 2019.
2. Naistalo: raskausdiabetes. Terveyskylä.fi 2019.