

Meðgöngusýki

Ráðleggingar um mataræði



1. Fylgdu almennum ráðleggingum um mataræði á meðgöngu
Þær ráðleggingar fela í sér að borða næringarríka og fjölbreytta fæðu í hæfilegum skömmtum auk D vítamíns og fólats.



2. Hugaðu að kolvetnum í fæðunni
Veldu gæðakolvetni svo sem baunir, linsur, grænmeti, ávexti, fræ, hnetur, möndlur og matvæli úr heilkorni. Best er að takmarka neyslu á unnum matvörum sem innihalda mikið af sykri og öðrum fínunnum kolvetnum.



3. Dreifðu neyslunni yfir daginn
Stórir skammtar af kolvetnum hækka blóðsykur meira en litlir skammtar. Því er ágætt að miða við að dreifa kolvetnaríkum fæðutegundum á máltíðir dagsins og borða þrjár hóflegar máltíðir á dag og jafnvel 1-3 millibita.



4. Endurskoðaðu mataræðið út frá blóðsykurmælingum
Ef blóðsykur mælist hærri en æskilegt er eftir máltíð þarftu að skoða hvað þú varst að borða sem inniheldur kolvetni og hversu mikið af því. Mögulega þarftu að bæta gæði kolvetnanna með því að velja aðrar fæðutegundir svo sem grófara brauð eða brún hrísgrjón eða minnka skammtinn af kolvetnaríka matnum.



5. Fáðu aðstoð
Leitaðu til ljósmóður eða næringarfræðings ef þú ert óörugg með fæðuval.



Ráðleggingar um mataræði fyrir konur með meðgöngusykursýki eru að miklu leyti þær sömu og fyrir aðrar konur á meðgöngu. Þær fela í sér að borða næringarríka og fjölbreytta fæðu í hæfilegum skömmtum auk D vítamíns og fólats. Áherslan er á matvæli sem eru næringarrík frá náttúrunnar hendi, eins og grænmeti, ávexti, ber, hnetur, fræ, heilkornavörur, baunir, linsur, jurtaolíur, hreinar mjólkurvörur, fisk og kjöt. Vatn er ávallt besti valkosturinn til drykkjar.

Gagnlegar upplýsingar um næringu á meðgöngu má finna á vefsíðu embættis landlæknis og á Heilsuveru.

Samhliða því að halda blóðsykri móður innan skilgreindra marka eftir máltíð er mikilvægt að tryggja að næringarefnapörf móður og fósturs sé uppfyllt. Næringarmedferð er einstaklingsbundin og tekur mið af niðurstöðum blóðsykursmælinga og matarvenjum móður.

Gæði og magn kolvetna

Matur gefur orku með kolvetnum, próteinum og fitu og inniheldur auk þess vítamín, steinefni og önnur efni sem eru bæði móður og barni nauðsynleg. Kolvetni hafa bein áhrif á blóðsykur því þau brotna niður í sykur (glúkósa, þrúgusykur) í meltingarvegi og eru þaðan tekin upp í blóðrásina sem flytur blóðsykurinn til allra vefja líkamans. Mismunandi tegundir kolvetna geta haft mismunandi áhrif á blóðsykur.

Fyrsta skref í blóðsykurstjórnun er að huga að gæðum kolvetna í mataræðinu.

Trefjar eru dæmi um gæðakolvetni en trefjaríkur matur getur átt þátt í að koma á betri stjórn á blóðsykri og einnig mettar hann vel. Dæmi um trefjaríkan mat eru baunir, linsur, grænmeti, ávextir, fræ, hnetur, möndlur og matvæli úr heilkorni til dæmis rúgur, bygg, heilhveiti, grófmalað spelt og hafrar. Aftur á móti er skynsamlegt að takmarka neyslu á unnum matvörum sem innihalda mikið af sykri og öðrum fínunnum kolvetnum svo sem hveiti. Þessar matvörur eru gjarnan trefjasnauðar, þurfa litla meltingu og hækka blóðsykurinn hratt og mikið auk þess að veita lítið af næringarefnum. Sem dæmi má nefna gosdrykki, sælgæti, kex, kökur, snakk og skyndibita.



Gæðakolvetni: Lítið unnar fæðutegundir sem eru trefja- og næringarríkar frá náttúrunnar hendi, svo sem baunir, linsur, grænmeti, ávexti, fræ, hnetur, möndlur og matvæli úr heilkorni.



Unnin kolvetni: Fínunnar fæðutegundir sem gjarnan eru trefja- og næringarsnauðar, svo sem gosdrykkir, sælgæti, skyndibitar, kökur, kex og aðrar fínunnar kornvörur.

Næsta skref er að dreifa kolvetnaneyslunni yfir máltíðir dagsins og meta út frá blóðsykursmælingum hvort mögulega þurfi að skerða magn kolvetna að einhverju leyti eða í ákveðnum máltíðum.

Ef ekki dugar að huga eingöngu að gæðum kolvetna til að ná markmiðum í blóðsykurstjórn getur verið gagnlegt að dreifa neyslu kolvetna betur yfir máltíðir dagsins eða skerða magn þeirra að einhverju leyti eða í ákveðnum máltíðum. Sem dæmi þá getur þurft að skerða magn kolvetna í morgunverði sem oft veldur meiri hækkun blóðsykurs en ef sama magns kolvetna er neytt í öðrum máltíðum. Lágkolvetnamataræði er hins vegar ekki æskilegt fyrir þungaðar konur.

Fæðuval

Sykur og sætuefni

Megnið af viðbættum sykri í fæði Íslendinga kemur úr gos- og svaladrykkjum, sælgæti, kökum, kexi og ís. Þessar vörur veita oftast lítið af nauðsynlegum næringarefnum og öðrum hollum efnum en geta hækkað blóðsykur hratt, sérstaklega drykkirnir. Því þarf að gæta mikils hófs í neyslu á sælgæti, kökum, kexi og ís og drekka ekki sykraða gos- og svaladrykki. Fátt bendir til þess að sætuefni, svo sem stevia, aspartam, asesúlfamK, xylitol og fleiri hafi áhrif á blóðsykur og ekki hefur verið sýnt fram á skaðsemi þeirra á meðgöngu ef þeirra er neytt innan ákveðinna marka. Neysla þessara efna á meðgöngu ætti þó að vera mjög hófleg.

Grænmeti

Grænmeti inniheldur mikið af trefjum, sem dregur úr hækun blóðsykurs, auk annarra nauðsynlegra næringarefna. Ráðlagt er að borða að minnsta kosti tvo til þrjá skammta (200-300 grömm) af grænmeti daglega og helst ætti grænmeti að vera hluti af sem flestum máltíðum dagsins. Kartöflur teljast ekki með í þessu ráðlagða magni af grænmeti en geta þó verið hluti af fjölbreyttu mataræði.

Ávextir og ber

Í ávöxtum og berjum er ávaxtasykur sem getur hækkað blóðsykur sé þeirra neytt í miklu magni, en einnig mikið af mikilvægum næringarefnum. Trefjainnihald ávaxta dregur úr hækun blóðsykurs og er því sjálfsagt að borða ávexti daglega.

Ávaxtasafar og -hristingar hvers konar (smoothie, boost með ávöxtum og þess háttar) innihalda hins vegar mikið af ávaxtasykri sem meltist auðveldlega og hækkar blóðsykur hratt og mikið. Því er æskilegt að sleppa þeim alveg og neyta ávaxta og berja fremur í föstu formi. Einnig er ágætt að hafa í huga að þurrkaðir ávextir innihalda jafn mikinn ávaxtasykur og ávöxturinn ferskur og því er mikilvægt að passa skammtastærðir.

Almennt er ráðlagt að borða ekki meira en einn ávaxtaskammt í hverri máltíð (100-150 g) og miða við þrjá ávaxtaskammta (300-400 g) á dag. Ef þörf er á að skerða kolvetni ætti að miða við að borða 1-2 skammta (150-300 g) af ávöxtum á dag og dreifa þeim yfir daginn.

Kornvörur

Mælt er með að velja brauð og aðrar kornvörur úr heilakornum en þessar vörur eru gjarnan merktar með Skráargatinu eða heilakornamerkinu.



Lítið unnar og grófar kornvörur hafa í flestum tilfellum minni áhrif á blóðsykur en fínunnar vörur. Því er tilvalið að nota heilakorn, til dæmis rúg, bygg, heilhveiti, grófmalað spelt eða hafra. Einnig má nota bygg og hýðishrísgrjón sem meðlæti. Ef þörf er á að skerða kolvetni umfram takmörkun á neyslu sykraðra gos- og svaladrykkja, sætinda og fínunnina kolvetna er rétt að byrja á að minnka skammta eða takmarka magn af pasta, núðlum, hrísgrjónum og þess háttar og jafnvel kartöflum og brauði. Það getur reynst vel að halda sig við eina trefjaríka brauðsneið í einu og nota frekar riflega af matarmiklu áleggi.

Mjólk og mjólkurvörur

Mjólk og mjólkurvörur innihalda mikilvæg næringarefni fyrir móður og barn á borð við prótein, kalk, jöð og önnur stein- og snefilefni. Mjólk og flestar mjólkurvörur innihalda einnig mjólkursykur sem getur haft áhrif á blóðsykurinn. Þegar mjólkursykur er á fljótandi formi getur hann hækkað blóðsykur hratt og því er ekki æskilegt að drekka mikið af mjólk eða mjólkurvörum. Betra er að borða mjólkurvörur svo sem skyr, jógúrt og ost, en nota drykkjarmjólk bara í matargerð, út á grauta og þess háttar. Hæfilegt er að borða tvo skammta (500 ml) af mjólkurvörum á dag. Einn skammtur af mjólkurvörum jafngildir 25 g af osti. Ráðlagt er að velja sem oftast hreinar, ósykraðar mjólkurvörur án sætuefna.

Borðu mikið af grænmeti og ávöxtum

Borðu próteinríkan mat

Veldu vatn sem svaladrykk

Veldu heilkornavörur

Aðrar fæðutegundir

Ráðleggingar varðandi aðrar fæðutegundir svo sem kjöt, fisk, egg, fitugjafa, salt og fæðubótarefni eru þær sömu og fyrir konur á meðgöngu almennt. Á vefsíðu embættis landlæknis er að finna gagnlegar upplýsingar og fræðslufni um mataræði á meðgöngu.

Skipulag máltíða

Við skipulag máltíða er gott að hafa í huga að um helmingur af disknum sé grænmeti og/eða ávextir, fjórðungur gróft brauð, kartöflur, bygg, hýðishrisgrjón eða aðrar heilkornavörur og fjórðungur próteinrík matvæli svo sem fiskur, kjöt, egg eða baunir.

Máltíðamynstur

Í hefðbundinni næringarmeðferð við meðgöngusykursýki er mælt með morgunmat, hádegismat og kvöldmat og millimáli einu sinni til tvisvar, dreift yfir daginn. Það er þó misjafnt hvað hentar hverjum og einum og ætti að meta út frá blóðsykursmælingum. Það er ekki skynsamlegt að sleppa máltíðum til að lækka blóðsykur. Ef langur tími líður milli máltíða eru meiri líkur á að næsta máltíð á eftir verði stór vegna hungurs og því meiri líkur á of háum blóðsyki eftir máltíðina. Með því að dreifa neyslunni og borða fleiri og smærri máltíðir yfir daginn verða sveiflur blóðsykurs oft minni og blóðsykur eftir máltíðir frekar innan marka.

Ráðleggingar um mataræði eftir fæðingu barns

Auknar líkur eru á að kona sem hefur fengið meðgöngusykursýki greinist með meðgöngusykursýki á síðari meðgöngum og sykursýki af tegund 2 síðar á lífsleiðinni. Holtt mataræði og hreyfing geta minnkað líkurnar á sykursýki tegund 2 um allt að helming og því er þetta tækifæri til að endurskoða matarvenjur sínar og lífnaðarhætti til framtíðar. Á vefsíðu embættis landlæknis er að finna gagnlegar upplýsingar um mataræði fyrir fullorðna.

Þetta fræðsluefni er gert fyrir sjúklinga Landspítala og aðstandendur þeirra og er byggt á bestu þekkingu við útgáfu þess. Tilgangur fræðsluefnisins er að styðja við faglega ráðgjöf heilbrigðisstarfsfólks Landspítala sem veitir nánari upplýsingar eftir þörfum. Efninu er ekki ætlað að koma í stað einstaklingsbundinna leiðbeininga heilbrigðisstarfsfólks.

ÚTGEFANDI:
LANDSPÍTALI
MIÐSTÖÐ SJÚKLINGAFRÆÐSLU
DESEMBER 2024
FRÆ-0273

ÁBYRGÐARMAÐUR:
DEILDARSTJÓRI NÆRINGARSTOFU

HÖNNUN:
GRAFISKUR HÖNNUÐUR
LANDSPÍTALA