



Kostråd til dig, der får diabetes i graviditeten

Når du er gravid, stiger dit blodsukker naturligt på grund af hormoner. Normalt vil kroppen være i stand til at kompensere for det høje sukkerniveau i blodet ved at øge kroppens insulinniveau. Men for nogle kvinder kan behovet for insulin ikke imødekommes, og så udvikles der graviditetsdiabetes.

Du kan forebygge høje blodsukre ved at spise ud fra anbefalingerne i denne pjece.

Sådan gør du

Når du har graviditetsdiabetes, anbefales du at have særligt fokus på:

- dit måltidsmønster
- mængden, typen og fordelingen af kulhydrater.

Dit måltidsmønster

Du anbefales et regelmæssigt måltidsmønster med:

- 3 hovedmåltider
- 2-3 mellemmåltider.

Formålet med dette måltidsmønster er at sætte dit energiindtag til hovedmåltiderne ned og i stedet fordele indtaget af kulhydrater jævnt hen over hele dagen på 5-6 måltider.

Mængde, type og fordeling af kulhydrater

Du anbefales sammenlagt at spise cirka 175 gram kulhydrater om dagen. Det svarer til, at du spiser:

- 20-30 gram til morgenmad
- 30-40 gram til frokost
- 30-40 gram til aftensmad
- 10-20 gram per mellemmåltid.

De resterende kulhydrater kommer fra små mængder i fx grøntsager, nødder og mandler. De mange små måltider med jævn fordeling af kulhydrat vil hjælpe til at stabilisere dit blodsukker.

Du kan se forslag til måltider med disse mængder kulhydrat på sidste side.



Andre kostråd

Udover fokus på måltidsmønster og kulhydrater anbefales du også følge generelle råd i forhold til:

- fuldkorn og kostfibre
- sukker
- frugt.

Fuldkorn og kostfibre

- Du anbefales at spise mindst 75 gram fuldkorn om dagen.

Fuldkorn er hele eller forarbejdede kerner, fx malet til mel. Fuldkorn er kerner fra kornsorterne hvede, rug, byg, havre, hirse og ris (brune og røde).

Fuldkorn er gode for fordøjelsen og indeholder gavnlige vitaminer, mineraler og kostfibre.



Her kan du se to eksempler på 75 gram fuldkorn.

- Du anbefales at spise mindst 40 gram kostfibre om dagen.

Kostfibre findes især i fuldkornsholdige brødprodukter såsom ris, bønner og pasta, samt grove grøntsager og frugt.

Kostfibre i maden er med til at gøre dig mæt og kan samtidig forsinke optagelsen af andre kulhydrater, så dit blodsukker stiger langsomt. Desuden kan et øget indtag af kostfibre – sammen med tilstrækkelig væske – forebygge forstoppelse under graviditeten.

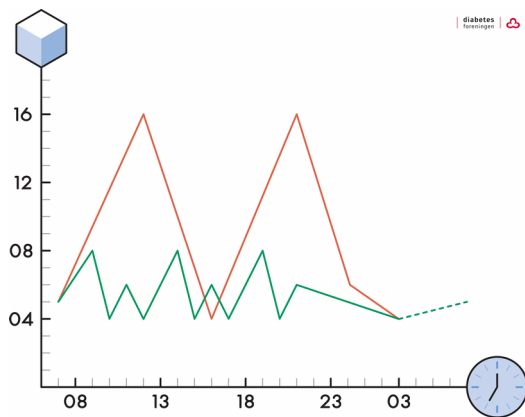
Indkøb

Vælg gerne varer mærket med Fuldkornslogoet eller Nøglehulsmærket.



Fuldkornslogoet og Nøglehulsmærket ser sådan ud.

Måltidsmønster



Hvis du indtager store måltider fordelt på få gange om dagen, vil dit blodsukker have store udsving – se den røde graf.

Ved at fordele dine måltider på flere små indtag af kulhydrat over hele dagen, bliver dit blodsukker mere jævnt og dit velbefindende bedre.

Frugt

Det anbefales, at du spiser 2-3 portioner frugt om dagen fordelt over 3 måltider. En portion frugt indeholder 10 gram kulhydrater og svarer til fx 1 æble eller ½ banan.



Billedet viser, hvordan 1 stykke frugt ser ud fordelt på forskellige frugttyper.

Sukker

Hvis dine blodsukkerværdier ligger inden for anbefalingerne, kan du måske spise lidt sukker. Det kunne fx være:

- 1 tsk. sukker
- 1 tsk. honning
- 2 tsk. sukkerholdig marmelade
- 2 stk. pålægschokolade
- 1 tern mørk chokolade.

Når du vil undgå en hurtig stigning i blodsukkeret, anbefales du at kombinere sukkeret med langsomt optagelige kulhydrater, fx et stykke groft brød med marmelade eller pålægschokolade.



Måltidsforslag

Morgenmad – cirka 20 g kulhydrater. Vælg mellem:

- 1 skive rugbrød (50 g) med pålæg
- 1 skive fuldkornsbrød (45 g) med ost/pålæg
- 1 fuldkornsbolle (50 g) med ost/pålæg
- 3/4 dl havregryn med 1 dl skummet- eller minimælk
- 2 dl A38 (0,5%) med 15 g (½ dl) mysli eller ymerdrys uden tilsat sukker
- 2-3 skiver groft knækbrød med ost/pålæg.

Frokost – cirka 40 g kulhydrater. Vælg mellem:

- 2 skiver rugbrød (100 g) med pålæg.
- 1½ skive rugbrød (75 g) og 1 glas mini- eller skummetmælk (2 dl)
- 3-4 dl kogt fuldkornspasta (160 g).

Aftensmad – cirka 40 g kulhydrater. Vælg mellem:

- 4 kartofler (240 g) / kartoffelmos (240 g eller 3 dl)
- 3-4 dl kogt fuldkornsrís/bulgur (160 g)
- 3-4 dl kogt fuldkornspasta (160 g)
- 2,5 dl kogte linser/kikærter (150 g)

Desuden fisk/kød/æg og grøntsager.

2-3 mellemmåltider – 10-20 g kulhydrater per måltid. Vælg mellem:

- 1 skive rugbrød med pålæg
- 2 skiver knækbrød
- 1 skive knækbrød og 1 portion frugt.

Kontakt og mere viden

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte den hospitalsafdeling, du er tilknyttet.

Vil du vide mere om graviditetsdiabetes, kan du finde mere viden på <https://videncenterfordiabetes.dk> og <https://SDCN.dk>