

# Sådan bør du spise, når du 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 dog forebygge høje blodsukre fra graviditetsdiabetes ved at spise ud fra de anbefalinger, du kan læse her.

## SÅDAN GØR DU

Når du har graviditetsdiabetes, skal du 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 henover hele dagen.

### Mængde, type og fordeling af kulhydrater

Du anbefales sammenlagt at spise cirka 170-180 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 med mere. 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 bageste side.**

## ANDRE KOSTRÅD

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

- fuldkorn og kostfibre
- sukker
- frugt.

### Fuldkorn og kostfibre

Dit daglige indtag af fuldkorn bør være:

- 75 gram fuldkorn dagligt.

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

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



Her kan du se 2 eksempler på 75 gram fuldkorn

Dit daglige indtag af kostfibre bør være mere end:

- 40 gram kostfibre dagligt.

Kostfibre findes især i fuldkornholdige brødprodukter, 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 kun stiger langsomt. Desuden kan et øget indtag af kostfibre – sammen med et øget indtag af væske – modvirke forstoppelse under graviditeten.

Her kan du se et skema over forskellen mellem henholdsvis fiberrige og fiberfattige fødevarer. Vælg fiberrige fødevarer, så du får mere end 40 gram kostfibre dagligt.

Fiberrige fødevarer	Kostfibre per 100 gram	Fiberfattige fødevarer	Kostfibre per 100 gram
Fiber-knækbrød	24 g	Hvede knækbrød	5,1 g
Fiber-mysli	18,5 g	Alm. mysli	8 g
Havrefras	15 g	Cornflakes	3 g
Fuldkornspasta	12 g	Alm. pasta	3,2 g
Groft brød	9 g	Alm. brød	3 g
Grønkål	6,2 g	Icebergsalat	1,1 g
Ærter	5,9 g	Agurk	0,7 g
Nødder	5-10 g	Vindruer	1,4 g

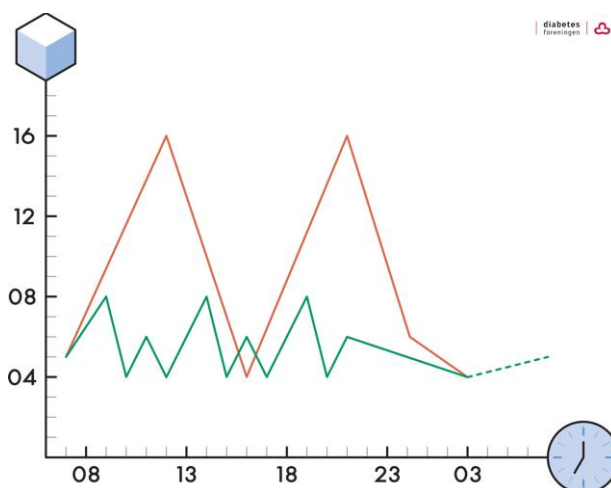
### Sukker

Hvis dine blodsukkerværdier er tilfredsstillende, kan et moderat forbrug af sukker accepteres. Den acceptable mængde af sukker afhænger af dit energibehov og må højst udgøre 10% af det daglige energiindtag.

5 gram sukker fås fx fra:

- 1 tsk. sukker
- 1 tsk. honning
- 2 tsk. sukkerholdig marmelade
- 2 stk. pålægschokolade

Det anbefales, at den acceptable mængde sukker fordeles på dagens måltider. Når du vil undgå en hurtig stigning i blodsukkeret, bør du kombinere sukkeret med nogle langsommere optagelige kulhydrater, fx et stykke groft brød med marmelade.



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 max spiser 3 stykker frugt om dagen, fordelt hen over 3 måltider. En portion frugt er til fx 1 æble eller 1 pære.



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

### Indkøbsvaner

For at opnå en sund og diabetesvenlig kost, kan du med fordel handle efter Nøglehulsmærke og Fuldkornslogoet.



Nøglehulsmærke findes blandt andet på pålæg, pasta/ris og lignende, mejeriprodukter, fisk/kød.



Fuldkornslogo findes blandt andet på brød og brøddprodukter, mysli, pasta/ris og lignende.

### KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os. Vil du vide mere om graviditetsdiabetes, kan du eventuelt læse mere på patienthåndbogen.dk. Søg på: 'diabetes i graviditeten'.



**Kontakt**

Den hospitalsafdeling, du er tilknyttet.



## Måltidsforslag

### Morgenmad – i alt 20-30 g kulhydrater. Vælg mellem:

- 1 skive rugbrød (50 g) med pålæg
- 1 skive groft franskbrød, (45 g) med pålæg
- 1 stk. groft rundstykke (40 g) med pålæg
- 3/4 dl havregryn med 1 dl skummet- eller minimælk
- 2 dl A38 (0,5%) med 15 g / ½ dl mysli eller sukkerfrit ymerdrys
- 2 skiver groft knækbrød med pålæg

### Frokost – i alt 30-40 g kulhydrater. Vælg mellem:

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

### Aftensmad – i alt 30-40 g kulhydrater. Vælg mellem:

- 4 kartofler (240 g) / kartoffelmos (240 g eller 3 dl)
- 3 dl kogt fuldkornsrís (120 g)
- 4 dl kogt fuldkornspasta (160 g)
- 4 dl kogte linser/kikærter (240 g / 100 g rå vægt)

Desuden fisk/kød/æg og grøntsager

OBS: Ved indtag af mælk til aftensmad eller mælkebaseret dressing bør du reducere i indtaget af kulhydrater fra kartofler, ris, pasta med mere.

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

- 1 skive rugbrød med pålæg
- 1-2 skiver knækbrød
- 1-2 skiver knækbrød og ½ banan eller 1 stk. frugt.