



Illamående och kräkningar vid graviditet och typ 1-diabetes

För att minska illamåendet och risk för kräkningar behöver du äta täta måltider. Låt det helst inte gå mer än tre timmar mellan måltiderna. Ibland kan du behöva hoppa över måltider helt och istället bara småäta och fylla på med små doser insulin.

Starta gärna din morgon direkt med något att stoppa i munnen och bryta nattfastan med. Ställ något ätbart/drickbart på ditt sängbord. Kex (salta eller söta), salta pinnar eller skorpa brukar fungera bra för de flesta. Vissa kan behöva några munnar av söt dryck som juice eller fruktsoppa. Ta det du känner dig sugen på. Fråga gärna din diabetessköterska eller dietist om råd.

Det är viktigt att du tar insulin även om du har svårt att äta något. Risken för insulinbrist finns annars och du kan snabbt utveckla ketoner. Insulinet behöver energi. Matcha insulinet med det du kan äta eller dricka för stunden. Söt dryck brukar oftast gå att fylla på med.

Viktigt att kontrollera blodketoner om illamående och kräkningar fortsätter. Om ketoner över 1,5 mmol/L ska du söka akut till vården.

Om du brukar kräkas efter måltid kan det vara en bra idé med en liten insulindos innan (kanske halva) och sedan påfyllning av insulin när du vet om du fått behålla måltiden.

Om du tagit en hel insulindos och sedan kräks. Fyll på med söt dricka. Ibland kan du behöva köra "magsjukeprincipen". Det vill säga små klunkar (skedmatning) med söt dricka för att inte kräkas.

Kall mat tolereras oftast bäst som till exempel pastasallader, matig smörgås, keso/kvarg med frukt/bär.

Exempel på hur du plockar ihop en kall måltid:

Kolhydrater: Om du kokar en stor portion pasta, bulgur, ris, quinoa eller potatis kan detta förvaras i kylskåp i några dagar och kan ätas kall som den är.

Med vinägerdressing eller en klick majonnäs/crème fraiche, kan en kall potatis bli en god potatissallad.

Bönor finns färdigkokta i tetrapak, bara att skölja och äta.

Proteiner som kan ätas kalla: Kyckling, köttbullar, pannbiffar, kokt ägg, kalla rester av kött, tonfisk i burk, makrill i tomatsås, sill, fetaost/mozzarella-ost (pastöriserad), keso (finns i lite olika smaker) .

Kombinera en kolhydratkälla och en proteinkälla. Kanske lite grönsaker också?

De flesta måltider går att äta kalla. Prova dig fram. Kall spaghetti med köttfärsås eller en kall pizzaslice kan smaka underbart när man mår illa.

Undvik matos. Låt om möjligt någon annan laga mat eller laga storkok som du sedan fryser in och bara kan värma.

Tips på vad du kan småäta mellan måltiderna för att undvika tom mage, utan att det påverkar blodsockret så mycket (proteiner och grönsaker): Nötter/fröer, oliver, avokado, ostbitar (Babybel), kalla köttbullar, korv, tonfisk, makrill, ägg, keso/kvarg, morötter, gurkstavar, sellerisstavar, körsbärstomater, saltgurka, rädisor, pizzasallad.

Tips på vad du kan äta för att matcha insulin alternativt för att bära ditt blodsocker lite länge, som till exempel inför natten (kolhydrater + fett/protein): Potatiships, linschips, kex, skorpor, smörgås, knäckebröd, rostad macka med smör och något pålägg, kvarg/keso eller turkisk/grekisk yoghurt med frukt/bär (kanske lite fröer/nötter också). Frukt med nötter/mandlar, bars med protein och fett, Pro pud-pudding eller glass.

Tips på vad du kan äta när du behöver komma upp lite snabbare i blodsocker för att möta det insulin som finns i kroppen och undvika hypoglykemi (snabba kolhydrater): Frukt, fil/yoghurt, kex, ris/majskakor, smoothies, klämpåsar med passerad frukt, drickyoghurt, fruktsoppa, O`boy, kräm med mjölk.

Kontaktuppgifter

Antenatalmottagning, SÄS Borås

telefon **033 – 616 30 97**

Sjukvårdsrådgivningen

telefon **1177**

Gynekologimottagning, SÄS Borås

telefon **033 – 616 17 00**

Du kan läsa mer om diagnoser, undersökningar, behandlingar och läkemedel på www.1177.se, landstingens och regionernas gemensamma webbplats för råd om vård. Via 1177 e-tjänster kan du även utföra dina vårdärenden digitalt på ett säkert sätt. Mer information hittar du på www.1177.se/Vastra-Gotaland/Tema/E-tjanster

Information om handlingen

Handlingstyp: Patientinformation

Gäller för: Kvinnoklinik

Innehållsansvar: Stina Berver, (stibe5), Specialistläkare

Godkänd av: Karolina Andersson, (karan56), Verksamhetschef

Dokument-ID: SAS9641-1173499273-83

Version: 8.0

Giltig från: 2026-06-30

Giltig till: 2028-06-30