

Mat vid graviditetsdiabetes

Graviditetsdiabetes är förhöjda blodsockervärden som upptäcks under graviditeten. Det orsakas av att kroppens insulin inte räcker till för att reglera blodsockret. God blodsockerkontroll under graviditeten är viktig för att fostret ska utvecklas normalt och för att främja hälsan hos den gravida. Maten påverkar ditt blodsocker. Det är kolhydrater i maten som har blodsockerhöjande effekt. Du kan påverka blodsockret genom att anpassa mängd och hur du sätter samman din måltid.

Kolhydrater

Kolhydrater finns i maten i form av socker, stärkelse och kostfiber. Socker och stärkelse av flera slag höjer blodsockret. Att helt utesluta kolhydrater är inte ett bra sätt att få normala blodsockervärden. Däremot är det viktigt att begränsa portionen av exempelvis pasta, potatis, ris och bröd. Det är viktigt att den mat som innehåller kolhydrater ger långsam blodsockerstegring. Råa grönsaker och rotfrukter, linser, bönor, bröd med hela korn och surdeg och quinoa är exempel på sådana livsmedel.

Kolhydrater finns i:

Socker

Livsmedel som innehåller stora mängder socker, råsocker, sirap eller honung höjer blodsockret kraftigt. Små mängder socker som ingrediens i livsmedel ger sällan högt blodsocker. Detsamma gäller om en liten mängd ketchup eller sylt används som tillbehör till maten. Genom att undvika sötad yoghurt, sötade drycker, kräm, kakor, kaffebröd, bakverk, godis och glass minskas risken för höga blodsockervärden. Även fruktsockret i osötad fruktsoppa och juice höjer blodsockret.

Bröd och spannmål

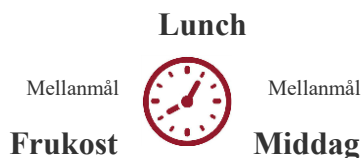
Välj fullkornsbröd som innehåller hela korn, krossdelar och frön, då det påverkar blodsockret mindre än annat bröd. Även surdeg i brödet kan ge denna effekt. Müsli med en stor andel hela frön och nötter höjer blodsockret långsammare.

Frukt och bär

Frukt och bär innehåller viktiga vitaminer, mineraler och fiber. De innehåller också fruktsocker som påverkar blodsockret. Ät därför bara en åt gången. En frukt motsvarar cirka 2 dl bär. Färska eller frysta bär innehåller mindre fruktsocker än färsk frukt. Torkad frukt påverkar blodsockret mer än frukt och bär.

En bra måltidsfördelning och en anpassad portion ger jämnare blodsocker

Genom att fördela måltiderna över dagen kan det vara lättare att hålla blodsockret på en bra nivå. Flera små måltider fungerar oftast bättre än få och stora måltider. Att äta frukost, lunch och middag fungerar bra för många. Två till tre mellanmål är ett bra komplement till huvudmålen. Om du har insulin är mellanmålen viktiga för att blodsockret inte skall bli för lågt.



Frukost

För många är det lättare att hålla blodsockret på en bra nivå om frukosten delas upp på två måltider. Du kan exempelvis äta halva frukosten vid vanlig frukosttid och resten av frukosten som ett mellanmål på förmiddagen.

Exempel på bra frukostmat

- Fullkornsbröd med synliga hela frön och sädeskorn, gärna surdegsbakat.
- Mättande pålägg exempelvis kokt ägg, sill, makrill i tomatsås, bönröra eller kesoröra.
- Naturell fil eller yoghurt, bär, naturell müsli med stor andel nötter och frön.

Mellanmål

Ett lagom mellanmål kan vara en frukt och några nötter. Om det inte är tillräckligt kan en skiva fullkornsbröd (med synliga hela frön och sädeskorn) med nyckelhålmärkt ost, fisk- eller köttpålägg vara ett bra mellanmål. Andra bra mellanmålsalternativ är keso med bär och några nötter eller frön. Om du är hungrig men inte vill påverka blodsockret kan det passa med några nötter, kalla köttbullar, ost, ägg, oliver, avokado eller grönsaker.

Dryck

Den bästa törstsläckaren och måltidsdrycken är vatten. All dryck som innehåller socker har en kraftigt blodsockerhöjande effekt. Undvik saft, läsk, måltidsdryck och fruktjuice. All fruktjuice innehåller fruktsocker, även den du pressar själv av färsk frukt, eller sådan som är märkt med ”osötad” eller ”inget socker tillsatt”. Lightsaft och lightläsk innehåller sötningsmedel som inte påverkar blodsockret.

Mjölksprodukter

Mjölksprodukter är viktiga kalciumkällor som också innehåller många andra mineraler och vitaminer, bland annat innehåller berikad mjölk, fil och yoghurt D vitamin. Mjölk, fil och yoghurt innehåller mjölksocker som påverkar blodsockret. De flesta klarar att äta eller dricka små mängder mjölkprodukter utan att få höga blodsockervärden. Ost är en bra källa till kalcium som höjer inte blodsockret. Innehållet av vitamin D är dock lågt i ost.

Lunch och middag

Komponera måltiden enligt tallriksmodellen med en begränsad portion pasta, potatis, ris och bröd för ett lägre blodsocker.

Potatis, pasta, gryn och bröd

Välj gärna quinoa, korngryn, bovete, hirs, mathavre, fullkorns-pasta, bönpasta eller fullkornsbröd.

Portionen potatis, bulgur, ris, pasta, bröd eller annan kolhydratkälla kan behöva minskas för att motverka högt blodsocker. Öka samtidigt mängden grönsaker (se bild nedan).

Grönsaker och rotfrukter

Låt grönsakerna ta stor plats på tallriken.

Välj fiberrika alternativ exempelvis broccoli, gröna ärter, brysselkål och rotfrukter.

Råkost som rårivna morötter och vitkålssallad kan bromsa blodsockerstegringen. En vinägrett (olja- och vinägersås) som hålls på grönsakerna bromsar blodsockerstegringen



Fisk, fågel, skaldjur, kött, bönor och linser

Fisk och skaldjur innehåller viktiga näringsämnen för dig och ditt barn och är bra att äta minst två gånger per vecka. Läs mer om fisk på slv.se.

Baljväxter som bönor, linser och ärter innehåller kolhydrater som höjer blodsockret långsamt. Dessutom är de rika på protein av god kvalitet. De kan därför bidra till en längre mättnadskänsla och en jämnare blodsockerkurva.

Fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet sänker blodsockret och är en viktig del i behandlingen av graviditetsdiabetes. Genom att vara fysisk aktiv dagligen kan det vara lättare att hålla blodsockret på en bra nivå. Promenader, simning och cykling är exempel på motionsformer som effektivt sänker blodsockret. Försök därför vara fysiskt aktiv i minst 30 minuter per dag. Att sitta länge är skadligt för hälsan. Det är hälsosamt att bryta långa perioder av sittande med en bensträckare, gärna var tjugonde minut.