

# Illamående och kräkningar vid graviditet och typ 1 diabetes

## Allmänna tips

- För att minska illamåendet och risk för kräkningar behöver du äta täta måltider. Låt det helst inte gå mer än 2-3h mellan måltiderna. Ibland kan man 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 finns annars för energibrist/insulinbrist 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.
- 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 behöver man köra "magsjukeprincipen", d.v.s. små klunkar (skedmatning) med söt dricka för att inte kräkas.
- Undvik matos. Låt om möjligt någon annan laga mat eller laga storkok som du sedan fryser in och bara kan värma.

## Vad kan jag äta?

### Kall mat

- Kall mat tolereras oftast bäst som t.ex. 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/creme fraiche kan en kall potatis bli en god potatissallad.
- Bönor finns färdigkokta i tetrapak. Bara att skölja och äta.

### **Proteiner**

- Förslag på proteinrika livsmedel som kan ätas kalla: kyckling, köttbullar, pannbiffar, kokt ägg, kalla rester av kött, tonfisk i burk, makrill i tomatsås, sill, fetaost/mozzarellaost (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.

**Tips på vad du kan småäta mellan måltiderna för att undvika tom mage, utan att det påverkar blodsockret så mycket** (proteiner och grönsaker):

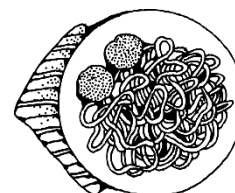
- Nötter/fröer, oliver, avokado
- Ostbitar (Babybel), keso/kvarg
- Kalla köttbullar, korv
- Tonfisk, makrill, ägg
- Morötter, gurkstavar, sellerisstavar, körsbärstomater, rädisor
- Saltgurka, pizzasallad

**Tips på vad du kan äta för att matcha insulin allt för att bära ditt blodsocker lite längre som t.ex. inför natten** (kolhydrater + fett/protein):

- Potatischips, 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 eller med några bitar ost.
- Bars med protein och fett
- Propud pudding eller glass
- Plättar med keso/kvarg

**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
- Smoothies, drickyoghurt, fruktsoppa, O`boy
- Kex, ris/majskakor
- Klämpåsar med passerad frukt, kräm med mjölk



Utdelat av: \_\_\_\_\_