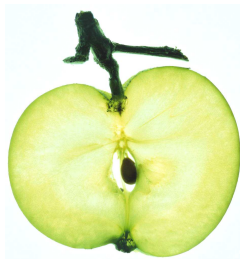


Kostråd ved svangerskapsdiabetes



- * Små og hyppige måltider
- * Grovt brød
- * Rikelig med grønnsaker
- * Så lite sukker som mulig
- * Begrenset bruk av melk og brunost
- * Begrenset bruk av juice og frukt
- * Fet fisk eller tran for å få vitamin D
- * Kjøtt, leverpostei og grove kornprodukter for å få jern

Ved svangerskapsdiabetes har en for høyt blodsukker. Kostrådene blir derfor som ved diabetes generelt. Det kostholdet som er anbefalt ved diabetes er sunn mat og drikke som alle har godt av, og med litt ekstra fokus på sukker, både naturlig forekommende i matvarer og tilsatt. Målet er å normalisere blodsukkeret og sikre mor og barn tilstrekkelig med energi og næringsstoffer. Dette innebærer:

Regelmessige måltider. Store måltider fører til at blodsukkeret blir høyt. Går det for lenge mellom hvert måltid, kan det bli lavt. En god regel er å fordele maten på 4-5 måltider per dag, med 3-4 timers mellomrom, og eventuelt et par små mellommåltider ved behov.

Grove kornprodukter inneholder mer vitaminer, mineraler og fiber enn bakverk av fint mel. Fiber vil også bidra til langsommere blodsukkerstigning. Grovt/ekstra grovt brød, merket med 3-4 trekanter på Brødskalaen, eventuelt også merket med Nøkkelhullet, er det beste. Vi kan anbefale mysliblandinger som Firkorn, Havregryn, Go Dag Blåbær og ellers produkter merket med Nøkkelhullet.

De fleste påleggstyper kan brukes. Det anbefales å velge pålegg merket med Nøkkelhullet som inneholder mindre sukker, salt og fett eller har mer gunstig fettkvalitet. Hvitost, egg, kjøtt- og fiskepålegg, leverpostei samt grønnsaker inneholder ikke sukker i mengder av betydning for blodsukkeret. Vær imidlertid forsiktig med pålegg som inneholder mye sukker, som brunost, prim og vanlig syltetøy. Bruk heller lettsyltetøy. Spiser man en skive med søtt pålegg er det lurt å kutte ut sukkerholdig drikke til samme måltid, som melk og juice. Bruk gjerne litt margarin/lettmargarin.

Melk og melkeprodukter er viktig. Behovet for kalsium er økt under graviditeten, og melk og andre meieriprodukter er de viktigste kalsiumkildene våre. For å dekke kalsiumbehovet anbefales å innta 3-4 porsjoner meieriprodukter daglig. For eksempel to glass melk, en brødslike med hvitost og en yoghurt. Siden melk også inneholder melkesukker/laktose er ett glass melk per måltid er passe mengde, ellers kan blodsukkerstigningen bli for stor. Derfor er melk uegnet som tørstedrikk. Bruk i stedet vann eller kunstig søtet saft/brus. Melk kan byttes mot ca 1,5 dl naturell yoghurt eller 1 dl fruktyoghurt.

Frukt og juice. Sukker fra frukt kan gi rask blodsukkerstigning. En porsjon frukt kan spises til måltid der en ikke drikker melk. Noen kan spise en porsjon frukt som mellommåltid, men det er blodsukkeret som avgjør hvor "streng" en må være.

En fruktporsjon er for eksempel:

- et eple, pære, appelsin, fersken
- 2 klementiner
- 3 plommer
- 1/2 banan
- 10-12 druer
- et stort stykke melon
- 2dl av de fleste bærsorter, og 3dl jordbær
- 1dl juice

Til middag kan en bruke de fleste retter. Dette gjelder også sauser, men vær sparsom med hvit saus laget av melk. Sauser til fisk/kjøtt kan for eksempel lages med mest kraft/buljong. Kalde dressinger av kesam eller lettrømme med diverse krydder kan også være et alternativ.

Velg helst fullkornsvarianter av ris og pasta (eventuelt med Nøkkelhullet). Såkalt "parboiled" ris og naturris gir noe lavere blodsukkerstigning enn basmati-, jasmin- og hurtigris. Potet kan også brukes, 1-3 stk.

Grønnsaker vil i svært liten grad påvirke blodsukkeret (unntak er mais og potet) og er en viktig kilde til vitaminer, mineraler og antioksidanter. Det er anbefalt å spise "5-om-dagen", hvorav tre porsjoner bør være grønnsaker. For eksempel: grønnsaker som ekstra pålegg til brødmåltidene, en gulrot til mellommåltid og en grønnsaksporsjon til middag. Varier gjerne mellom rå og kokte. For øvrig er grønnsaker det beste man kan ty til når lysten på noe mellom måltidene blir stor. Opplysningskontoret for frukt og grønt har gode tips og oppskrifter: www.frukt.no.

Vanlig sukker eller sukkerrike matvarer kan brukes i små mengder til måltid der en ikke drikker melk eller spiser frukt. Dette kan være et lite stykke vanlig kake, 2-3 biter sjokolade eller 1dl is krem. Mat og drikke med tilsatt sukker inneholder som kjent mye energi i form av "tomme kalorier". Har inntaket av sukkerholdig mat og drikke tidligere vært høyt, bør en nå i stedet få denne energien i form av brød og andre kornprodukt. Matvarer som er krydret med sukker, for eksempel makrell i tomat og kaviar kan en bruke i vanlige mengder.

Som alternativ til sukker finnes søtstoffene aspartam, acesulfam K, cyclamat og sakkarin (selges under navn som Splenda, Fribol, Canderel, Natreen), samt sukkeralkoholen erythritol (Sukrin). Flere av disse finnes i flytende form og som strøsøtningmiddel.

Kosttilskudd? For at kroppen skal kunne utnytte kalsiumet i maten trenger den vitamin D. Dette vitaminet finnes i fet fisk som laks, ørret, makrell, sild, sardiner, blåkveite, tunfisk og i tran. Det dannes også i huden ved solbestråling. Selv om du spiser fisk, anbefales det at du i tillegg tar en barneskje (5 ml) tran eller tilsvarende i drankapsler hver dag.

Under svangerskapet er jernbehovet økt. Derfor er det ekstra viktig å spise grove kornprodukter som er en viktig kilde til jern. Produkter av rødt kjøtt og lever kan en med fordel spise regelmessig. Disse matvarene inneholder mye jern, og det er i en form som utnyttes svært godt av kroppen. I tillegg vil alle kjøttprodukter (rødt kjøtt, kylling, kalkun) og C-vitaminrik mat øke utnyttelsen av jernet i brød og kornprodukter. Te og kaffe har motsatt effekt. Paprika, forskjellige kålsorter og kålrot er spesielt rike på vitamin C. Grønne grønnsaker, som spinat og brokkoli, inneholder både jern og vitamin C. Appelsin og andre sitrusfrukter er også C-vitaminrike, men husk at inntaket bør begrenses på grunn av det naturlige sukkerinnholdet. Noen gravide trenger mer jern enn kostholdet kan gi (de siste to trimester). Spør jordmor eller lege om du trenger ekstra jerntilskudd.

For mer informasjon om kosthold ved graviditet kan du bestille heftet "Gravid" fra Helsedirektoratet: http://www.helsedirektoratet.no/publikasjoner/faktahefter/gravid_403674