

Mat vid graviditetsdiabetes

Veronica Broström, leg dietist

2 dec 2021



VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN
SAHLGRENKA UNIVERSITETSSJUKHUSET

Ny diagnos=Behov av mycket stöd

Mäta
blodsocker

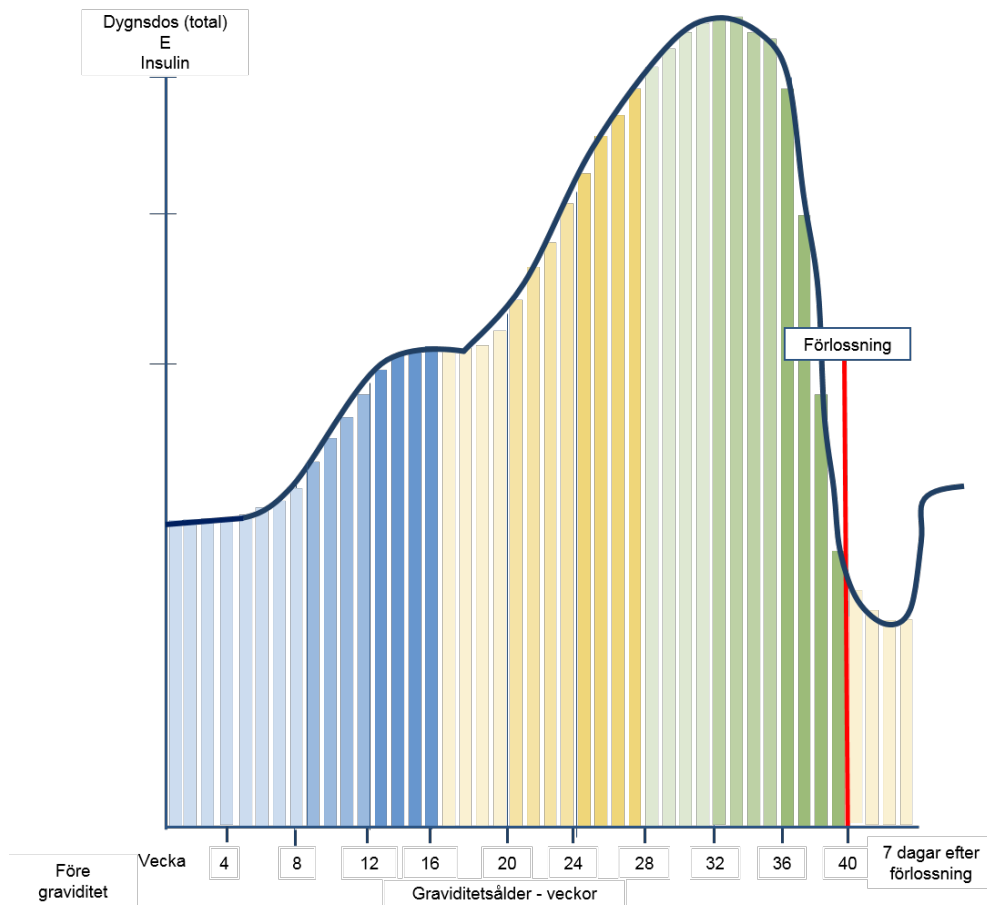


Äta
rätt

Motionera

Insulin

Insulinbehov under graviditet



Målsättning med kostbehandling

Blodsocker inom målvärden

OCH

Energi och näringsintag efter kvinnans behov

Kolhydratbehov – vuxen kvinna

Mellan 110-300 g/d

Gravid 150-175 g/d minimibehov

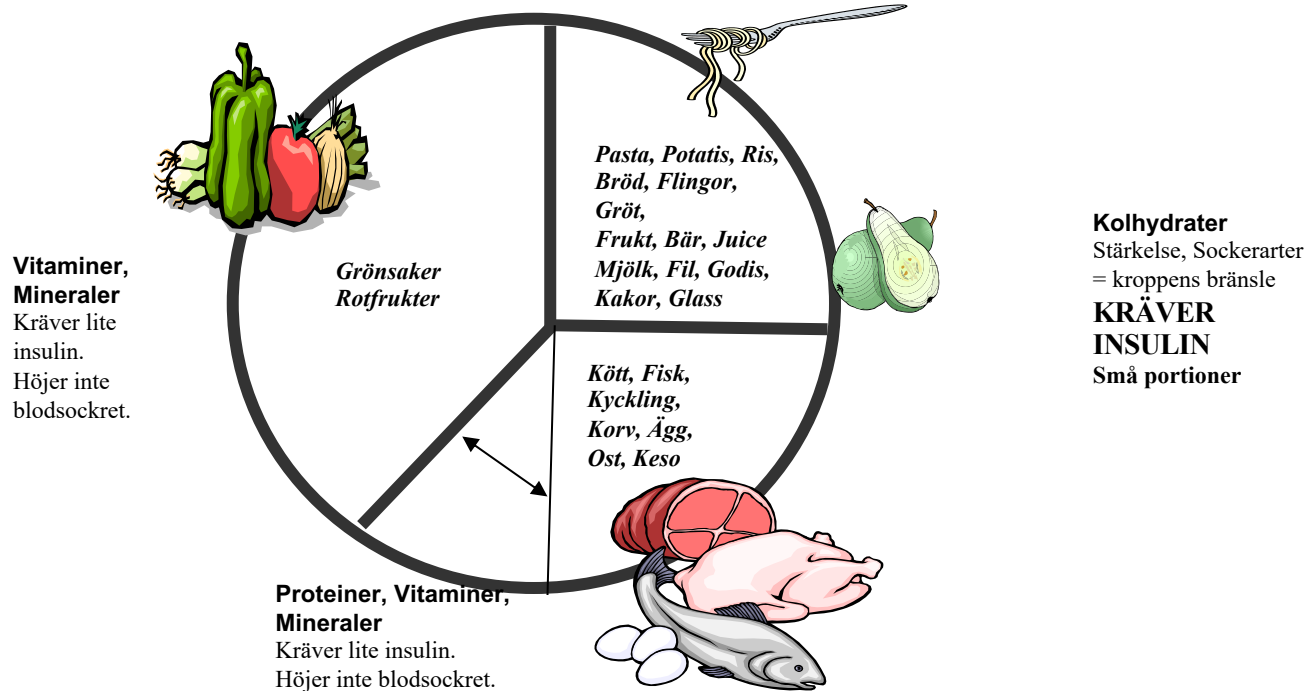
Hur?

- Måltidsfördelning
- Långsamma blodsockerstegringar som matchar kroppseget insulin men även måltidsinsulin
- Ibland portionsstorlek för att undvika viktökning
- Fysisk aktivitet- när det går
- Medicinsk behandling- vid behov och i rätt tid

Måltidsfördelning-

- 3-8 måltider
- Stora måltider/kolhydratportioner inte lämpligt även om ”bra” mat.

Måltidens insulinbehov -GDM



Långsam blodsockerstegring

Faktorer som påverkar magsäckens tömning

- 1. Matens konsistens
- 2. Syra
- 3. Fett och protein

Mat för en dag-Förslag

Frukost 1 : 20 g 1 smörgåsar + 1 ägg

Frukost 2: 20 g 1 smörgås *eller* 2 dl Keso med 2 dl Bär

Lunch: 30-40g (3 potatis är 30 g, 2 dl kokt pasta 30 g, 1,5 dl kokt ris 30 g)

Mellanmål: 20 g Keso med bär *eller* kvarg med ½ banan

Middag: 30g- 40 g (3 potatis är 30 g, 2 dl kokt pasta 30 g, 1,5 dl kokt ris 30 g)

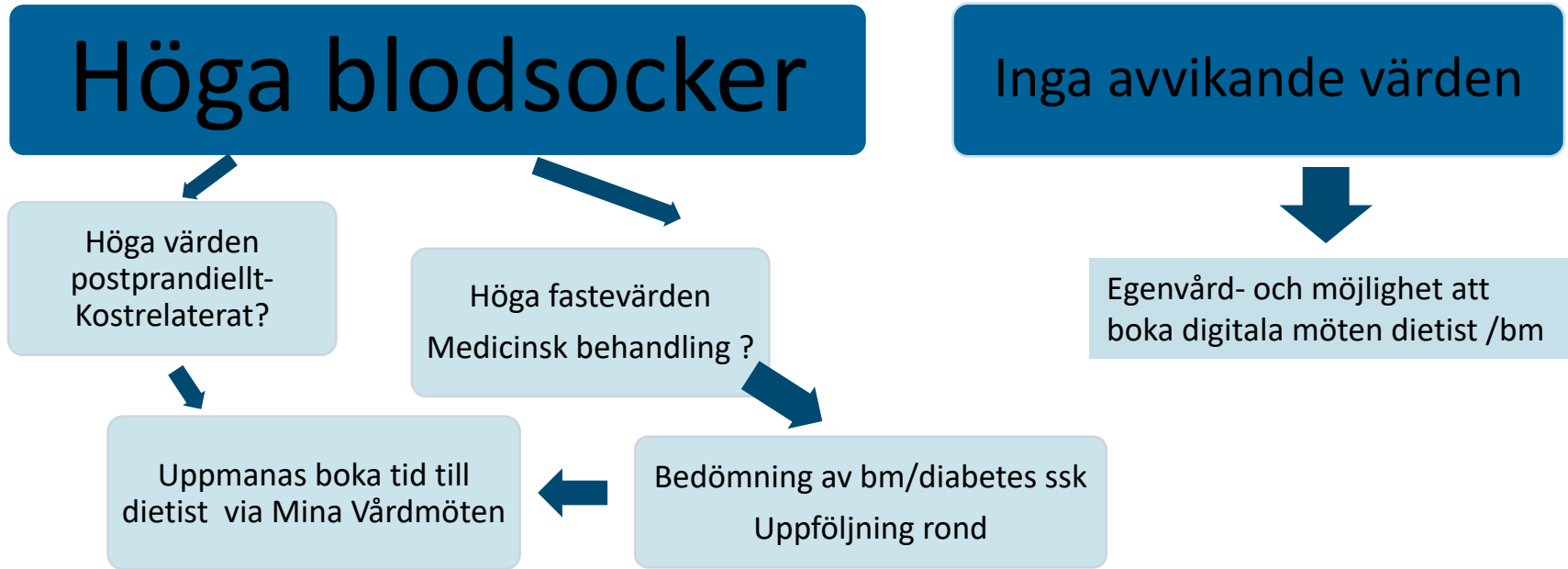
Kvällsmål 20g 1 smörgås

Hela dagen: 140- 160 g

Rutin GDM –debut



Fortsatt handläggning



Patienter med medicinsk behandling

Löpande dietistkontakt

Konkreta och personliga råd kost och motion

Motivera och förklara

Om måltidsinsulin-basal kolhydraträkning

Inför förlossning

Efter förlossning

Länk till informationsfilm Mat vid GDM: <https://www.sahlgrenska.se/omraden/omrade-1/verksamhet-obstetrik/a-o/komplikationer/graviditetsdiabetes/>

• TACK!