

EHKÄISE RASKAUS DIABETES!

Mikä raskausdiabetes?



Raskauden aikana äidin verensokeri nousee normaalia korkeammaksi.

Todetaan sokerirasituskokeella, jos verensokerisi on koholla.

Korkea verensokeri on haitaksi äidille ja syntyvälle lapselle.

Raskausdiabetes ei yleensä aiheuta oireita, mutta sen hoitaminen on tärkeää.

Vaikutukset vauvaan:



Vauvan verensokeri nousee normaalia korkeammaksi.

Vauva voi kasvaa suurikokoiseksi.

Synnytysvaurioiden riski kasvaa.

Lapsena tai aikuisena voi sairastua diabetekseen tai sydän- ja verisuonisairauksiin.



Vaikutukset äitiin:

Verensokeria tulee seurata säännöllisesti raskauden loppuun saakka.

Äiti voi tarvita lääkettä.

Raskauden jälkeen äiti voi sairastua diabetekseen.

Painonnousu:

Ylipaino ennen raskautta lisää sairastumisen riskiä.

Sopiva painonnousu raskauden aikana tukee äidin ja vauvan terveyttä.

Noudata terveellisiä elämäntapoja.



Terveellinen elämäntapa ehkäisee raskausdiabetesta ja auttaa painonhallinnassa.

Syö monipuolisesti ja terveellisesti:

Syö lautasmallin mukaan vähintään neljä kertaa päivässä.

Syö kuitupitoisia ruokia, kuten täysjyväviljavalmisteita, kasviksia, hedelmiä ja marjoja.



Käytä pehmeitä rasvoja kuten kasvimargariinia, öljyä, pähkinöitä, siemeniä.

Käytä vähärasvaisia lihavalmisteita. Siipikarjan liha on terveellisempi valinta.

Käytä rasvattomia maitovalmisteita ja vähärasvaisia juustoja.

Keittäminen ja uunissa kypsentyminen ovat terveellinen tapa valmistaa ruokaa.



Pysy aktiivisena:

Liikunta auttaa raskausdiabeteksen ennaltaehkäisyssä.

Liiku säännöllisesti vähintään 30 minuuttia 5 kertaa viikossa.

Harjoita lihaskuntoa 2 kertaa viikossa.

Vältä lajeja, joissa pitää maata vatsallaan, on vaara pudota, vatsaan voi aiheutua iskuja.



Jokainen liikuttu askel tukee terveyttä.

Ole aktiivinen joka päivä!

Koonnut: Terveydenhoitajaopiskelija Marika Nikumatti

Lähde: Käypä hoitosuositus: Raskausdiabetes 2013.