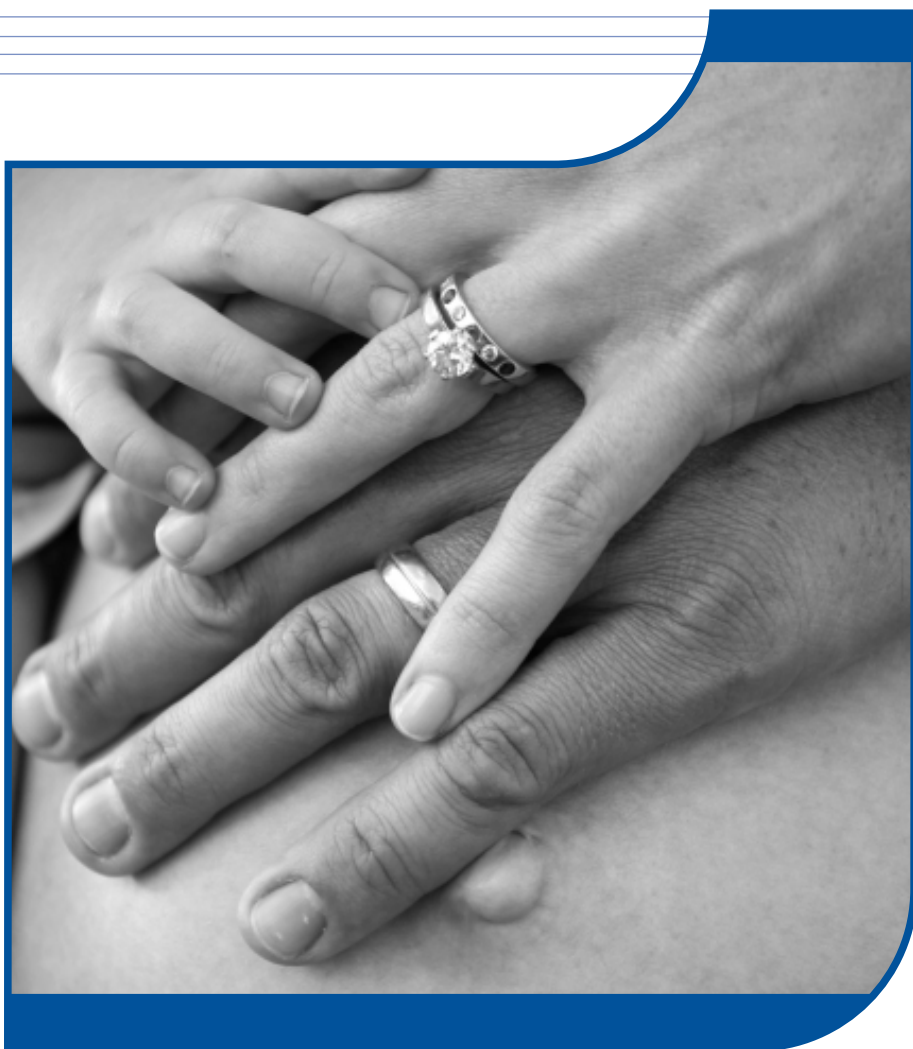




LANDSPÍTALI
HÁSKÓLASJÚKRAHÚS

Meðgöngusykursýki

mataræði og mælingar





www.lydheilsustod.is

Meðgöngusykursýki er sykursýki sem greinist á meðgöngu með sykurpolsprófi. Meðgöngusykursýki er skipt í tvo flokka. Í öðrum dugar mataræðisbreyting ein sem meðferð en í hinum er insúlínmeðferð nauðsynleg.

Góð næring er mikilvæg á meðgöngu. Samkvæmt ráðleggingum um mataræði á meðgöngu frá Lýðheilsustöð er best að nauðsynleg næringarefni fái úr matnum. Einhæft mataræði er ávísun á ófullnægjandi næringu. Fjölbreytni og hollusta er best tryggð með því að fá sér daglega:

- grænmeti og/eða ávexti
- trefjaríkar kornvörur
- fisk, kjöt eða baunarétti
- fitulitlar mjólkurvörur
- vatn til drykkjar

Það er um að gera að gefa sér tíma til að njóta matarins og borða hæfilega mikið. Gott er að borða heita máltíð sem inniheldur fisk, kjöt eða baunir á hverjum degi. Grænmeti og ávexti er ráðlagt að nota í hverri máltíð og sem millibita. Kornvörur eins og gróft morgunkorn, haframjöl, gróft brauð og hrísgrjón, bygg ofl. er æskilegur hluti af mataræðinu. Mælt er með olíu í matargerð og út á salöt. Barnshafandi konum er ráðlagt að taka B-vítamínið fólát í töfluformi í byrjun meðgöngu og gæta þess sérstaklega að borða fólatrikar matvörur þar sem fólát minnkar líkur á fósturskaða. Eins þurfa konur á Íslandi að taka ráðlagðan dagskammt af D-vítamíni (10 µg) en það fæst með því að taka 1 tsk. (5 ml) þorskalýsi, 6 stk. þorskalýsisperlur eða fjölvítamín með D-vítamíni. Þorskalýsi og þorskalýsisperlur veita hollar fitusýrur auk D-vítamínsins og A-vítamíns (ráðlagður dagsskammtur 800 µg).

Aukin hætta er fyrir konur sem borða oft skyndibita og sælgæti og drekka mikið gos á meðgöngu að þyngjast óþarflega mikið. Þær geta fengið of lítið af nauðsynlegum næringarefnum. Það er því best að stilla neyslu slíkra vara í hóf þótt ekki sé þörf á að forðast þær algerlega ef fæðið er að öðru leyti fjölbreytt og gott.

Konur sem greinast með meðgöngusykursýki þurfa að huga vel að mataræðinu. Meðferðin felst í því að borða reglulega, velja holla og góða fæðu í hæfilegum skömmtum, stunda hreyfingu samkvæmt getu og fylgjast með árangri með blóðsykursmælingum. Nauðsynlegt er að njóta leiðsagnar næringarfræðings/-ráðgjafa til að meta áhrif mataræðis og lífsstíls á blóðsykur.

Reglulegir matmálstímar eru lykilatriði fyrir konur með meðgöngusykursýki og stuðla að minni sveiflum á blóðsykri og betri blóðsykursstjórnun. Því er mikilvægt að sleppa ekki úr máltíðum og borða alltaf hæfilega af morgunmat, hádegismat og kvöldmat ásamt 2-3 millibitum. Þar sem borðað er oftast verður engin máltíð mjög stór og blóðsykurssveiflur minni. Það eru kolvetnin í fæðunni sem hafa mest áhrif á blóðsykur en tegund kolvetna og stærð máltíða hefur líka áhrif. Eins hefur samsetning máltíða áhrif á blóðsykur. Trefjarík og fjölbreytt máltíð veldur minni blóðsykurshækkun en máltíð sem inniheldur fáar fæðutegundir og meira af fínunnum kolvetnum.

Kolvetnarið matvæli eru brauðmatur, kartöflur, hrisgrjón, pasta, morgunverðarkorn og ávextir. Mjólk er oft notuð í skömmtum sem innihalda einnig töluvert magn kolvetna. Kolvetna- og jafnframt trefjaríka fæða er æskileg svo sem gróft brauð, grófar kornvörur, baunir og linsur, grænmeti og ávextir. Gróft brauð inniheldur að minnsta kosti 6 g af trefjum í 100 g. Þessar vörur stuðla að góðri blóðsykursstjórnun, innihalda vítamín og steinefni sem líkaminn þarfnast og eru góðar fyrir meltinguna. Auk þess eru þær með lágan glýkemíustuðul. Fæðutegundir með lágan glýkemíustuðul eru almennt taldar æskilegar vegna þess að þær hækka blóðsykur minna en fæðutegundir með háan stuðul. Mikilvægt er að nota glýkemíustuðulinn einungis fyrir fæðutegundir með hátt kolvetnainnihald, t.d. þau sem eru nefnd hér fyrir ofan eða hafa minnsta kosti 15-20 g af meltanlegum kolvetnum í einum skammti. Glýkemíustuðull fyrir kjöt, fisk og þess háttar vörur hefur enga þýðingu og getur verið villandi. Sykur og fínunnið mjöl er kolvetnarikt en trefjalaust og hækkar blóðsykur meira en grófmetið.

Auka má trefjaneyslu með því að:

- Byrja daginn með hafragraut, grófu morgunverðarkorni eða grófu brauði
- Borða grænmeti á hverjum degi, hrátt eða soðið með heitum mat og ofan á brauð
- Borða brauð sem bakað er úr grófu mjöli, heilhveiti, rúgmjöli, haframjöli, hveitiklið, heilkornum, grófu speltmjöli, byggi, byggmjöli
- Borða ávexti daglega, sem millibita, ofan á brauð og með mat t.d. í salat
- Borða baunarétti ýmiss konar
- Borða hnetur og fræ

Drykkir:

- Vatn er besti drykkurinn
- Kolsýrt vatn (sódavatn, Toppur, Kristall án viðbættra kolvetna)
- Sykurskertir drykkir í hófi
- Te (ekki meira en 3-4 bolla á dag)
- Kaffi (ekki meira en 1-2 bolla á dag)

Forðast:

- Sykraðir gosdrykkir, orkudrykkir, ávaxtasafar
- Sælgæti
- Trefjalítið og sætt morgunkorn (HoneyNut Cheerios, Coco Puffs o.fl.)
- Kökur, kex
- Strá sykri út á matinn
- Fiturík og kolvetnarík matvara (franskar kartöflur, kleinuhringir, vínarbrauð)
- Snakk, poppkorn, flögur

Vörur fyrir sykursjúka er hægt að finna í miklu úrvali í verslunum t.d. ýmsar tegundir af súkkulaði, kexi ofl. Ekki er mælt með neyslu á þessum vörum. Matvörur og sælgæti fyrir sykursjúka innihalda oft álíka mikið magn af sykri og fitu og aðrar vörur. Þær eru því orkuríkar og geta haft áhrif á blóðsykur ekki síður en venjulegar matvörur.

Hreyfing hefur jákvæð áhrif á blóðsykur og því er mælt með daglegum göngutúr, sundferð eða öðrum æfingum sem henta. Það er til dæmis gott að fara í göngutúr fyrir eða á eftir stærstu máltíð dagsins. Nota stigann í staðinn fyrir lyftu er líka hreyfing og svo mætti lengi telja.

Máltíðum dagsins er skipt í aðalmáltíðir (morgun-, hádegis- og kvöldmat) og millibita.

- Morgunverður er gjarnan kolvetnaríkur svo mikilvægt er að gæta að skammtastærð
- Aðalmáltíðir í hádegi og á kvöldin ættu að vera settar saman úr þremur fæðuflokkum í hæfilegum skömmtum:
 - * kjöt eða fisk, bauna-/linsubaunarétt
 - * kartöflur, hrísgrjón, pasta, bygg, brauð
 - * grænmeti eins og ferskt salat og gróft hrátt eða eldað grænmeti
- Í millibitum er ráðlegt að fá sér t.d. ávaxtaskammt, hrökkbrauð eða annan grófan kolvetnagjafa eftir þörfum. Gjarnan má borða ostbita með ávaxtabitanum eða hrökkbrauðinu.

Grænmeti inniheldur lítið af kolvetnum en mikið af trefjum og vítamínum og steinefnum og gjarnan má nota grænmeti sem hluta af öllum máltíðum. Almennt inniheldur grænmeti mikið af vítamínum, steinefnum og trefjum en fær hitaæiningar.

Ávextir innihalda mismikið af kolvetnum svo gott er að miða við að borða litla skammta tvisvar til þrisvar á dag. Eftirfarandi ávaxtaskammtar innihalda 10-15 g af kolvetnum sem er hæfilegur skammtur:

- lítið epli, lítil appelsína, ½ banani, ein ferskja, lítil pera, 5 sveskjur, 10 vínber, 150 g melónur, 100 g ananas, 1-2 plómur, 1 kiwi, 200 g jarðarber, 85 g bláber, 190 g greipaldin.

Mjólkurvörur eru góður prótein- og kalkgjafi en einungis er þörf á tveimur skömmtum á dag. Hreinar mjólkurvörur eins og skyr, súrmjólk og jógúrt eru góður kostur. Ef notaðar eru mjólkurvörur með viðbættum bragðefnum og ávöxtum er nauðsynlegt að velja þær tegundir sem merktar eru **án viðbættis sykurs**. Einnig er ágætt að miða við að kolvetnainnihaldið sé innan við 6 g í 100 g ef varan er notuð í samsettri máltíð.

Blóðsykursmælingar gefa til kynna hversu mikil áhrif máltíðir hafa á blóðsykurinn. Mikilvægt er að prófa sig áfram með mataræði ef blóðsykur mælist of hár. Það er gert með því að breyta skammtastærð eða prófa aðrar fæðutegundir. Ef blóðsykur helst hár þrátt fyrir þessar breytingar er mikilvægt að vera í sambandi við næringarfræðing/-ráðgjafa og snúa sér til þess læknis sem hefur eftirlit með meðgöngunni. Aðalatriðið er að borða reglulega en blóðsykur getur hækkað ef máltíðum er sleppt. Mest hætta er á háum blóðsykri eftir morgunverð en blóðsykur hækkar minna eftir aðrar máltíðir.

Markmið með blóðsykurstjórnun á meðgöngu er að halda blóðsykri innan eftirfarandi marka:

- undir 5,9 mmol/L fastandi á morgnana fyrir morgunmat
- undir 7,8 mmol/L 1 klst. eftir aðalmáltíðir

Tillögur að máltíðum:**Morgunverður**

2.5 dl létt ab mjólk	40 g brauðsneið	150 g hafragrautur (20 g grjón)
1 stk. Weetabix	álegg og grænmeti	2 dl léttjólk
50 g banani	5 sveskjur	100 g banani

Millibiti

2 stk. hrökkbrauð m. áleggi	200 g epli	1 stk. jógúrt (Frútína)
-----------------------------	------------	-------------------------

Hádegisverður létt máltíð

170 g skyr (hreint/án viðb.syk)	1 skál grænmetissúpa	200 g blandað salat og grænmeti
2 stk. brauðsneið m. áleggi	2 stk. brauðsneið m. áleggi	100 g pasta
50 g bananar	100 g perur	1 stk. egg

Miðdagsbiti

40 g brauðsneið m. osti og grænmeti	1 stk. jógúrt (Óskajógúrt)	200 g perur
-------------------------------------	----------------------------	-------------

Kl. 19 Kvöldverður:

170 g fiskur Einn skammtur af eftirtöldu: 150 g kartöflur / 85 g hrísgrjón 100 g pasta / 35 g bygg a.m.k. 150 g grænmeti sósa og annað meðlæti	130 g kjöt Einn skammtur af eftirtöldu: 150 g kartöflur / 85 g hrísgrjón 100 g pasta / 35 g bygg a.m.k. 150 g grænmeti sósa og annað meðlæti	125 g soðnar baunir 85 g hrísgrjón / 35 g bygg grænmeti að vild 1 stk. brauðsneið með osti a.m.k. 150 g grænmeti sósa og annað meðlæti
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Kvöldbiti

50 g hnetur og 10 g rúsínur	30 g hafrakex m. osti	1 stk. jógúrt (létt án viðb. sykurs) og 20 g Cheerios
-----------------------------	-----------------------	-------------------------------------------------------

Hugmyndir. Líta ber á matseðilinn sem tillögur að máltíðum og æskilegu fæðuvali. Hafa ber í huga að ekki eru gefnar upp skammtastærðir fyrir viðbit, olíu, álegg og fleira sem eykur orkugildi. Mikilvægt er að nota þessar hugmyndir sem ábendingu en áhrif fæðutegunda á blóðsykur eru mjög einstaklingsbundin og tímasetningar, skammtastærðir, trefjainnihald og fleira skiptir máli í því sambandi.

Álegg: ostur, skinka, lifrarkæfa, egg, hummus, tómatar, gúrkur, paprika, epli, bananar o.fl.

Ávaxtaskammtur: hálfur banani, lítið epli, lítil pera, 10 stk. vínber o.fl.

Fiskur: ýsa, þorskur, lax, steinbítur, lúða, sardínur, síld o.fl.

Grænmeti: alls kyns ferskt grænmeti í salat og soðið, steikt, bakað grænmeti eins og brokkólí, rófur, gulrætur, blómkál o.fl.

Gróft brauð: a.m.k. 6 g trefjar í 100 g

Kjöt: lambakjöt, nautakjöt, kjúklingur, svínakjöt o.fl.

Kartöflur og kornvörur: kartöflur, hrísgrjón, pasta, bygg, kúskús o.fl.

Morgunkorn: Cheerios, All Bran, Weetabix, Bran Flakes o.fl.

Skyr: hreint skyr, skyr án viðbætts sykurs

Súpa: grænmetissúpa, fiskisúpa, gúlassúpa o.fl.

Sýrður mjólkurmatur: súrmjólk, léttisúrmjólk, ab mjólk, létt-ab mjólk, hrein jógúrt, jógúrt án viðbætts sykurs

Nokkrar vefsíður:

lydheilsustod.is

> matur og næring

matis.is

> ISGEM, næringarefnagrunnur

> Hvað er í matnum? (hvaderimatnum.is)

mni.is

> greinasafn

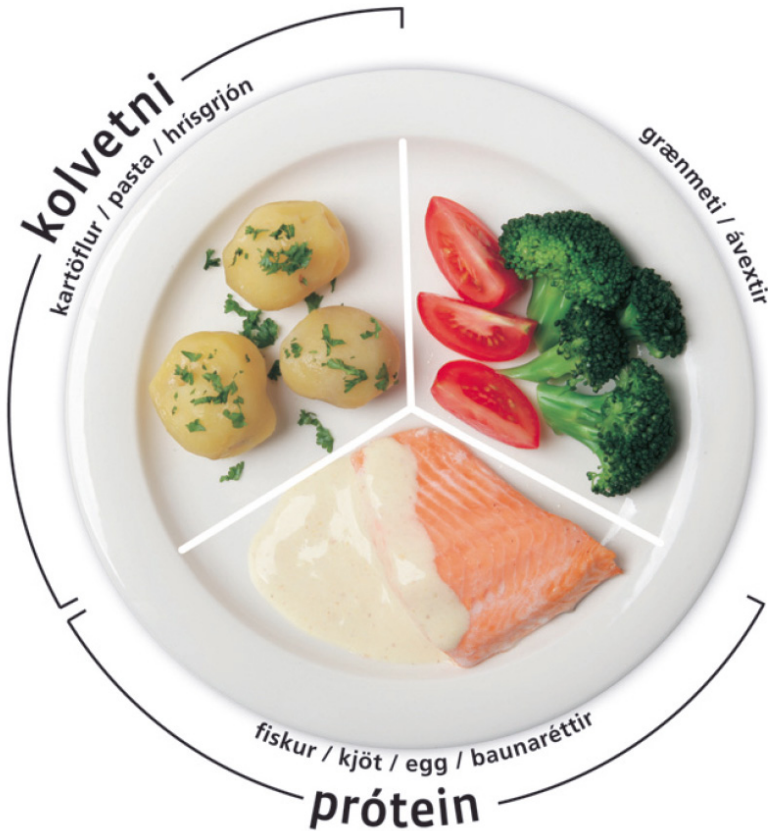
syni.is

> uppskriftir

> matreiðslunámskeið

matarvefurinn.is

> næringargildi máltíða



www.lydheilsustod.is



LANDSPÍTALI
HÁSKÓLASJÚKRAHÚS

ÚTGEFANDI
GÖNGUDEILD SYKURSJÚKRA
LANDSPÍTALA
FEBRÚAR 2010

SAMANTEKT:
NÆRINGARSTOFA LANDSPÍTALA

UMSJÓN OG ÁBYRGÐ:
BERTHA MARÍA ÁRSÆLSDÓTTIR
MATVÆLA- OG NÆRINGARFRÆÐINGUR

HÖNNUN:
KYNNINGARMÁL LSH/ÁJC
MYNDIR:
SUAT EMAN / FREEDIGITALPHOTOS.NET
LÝÐHEILSUSTÖÐ