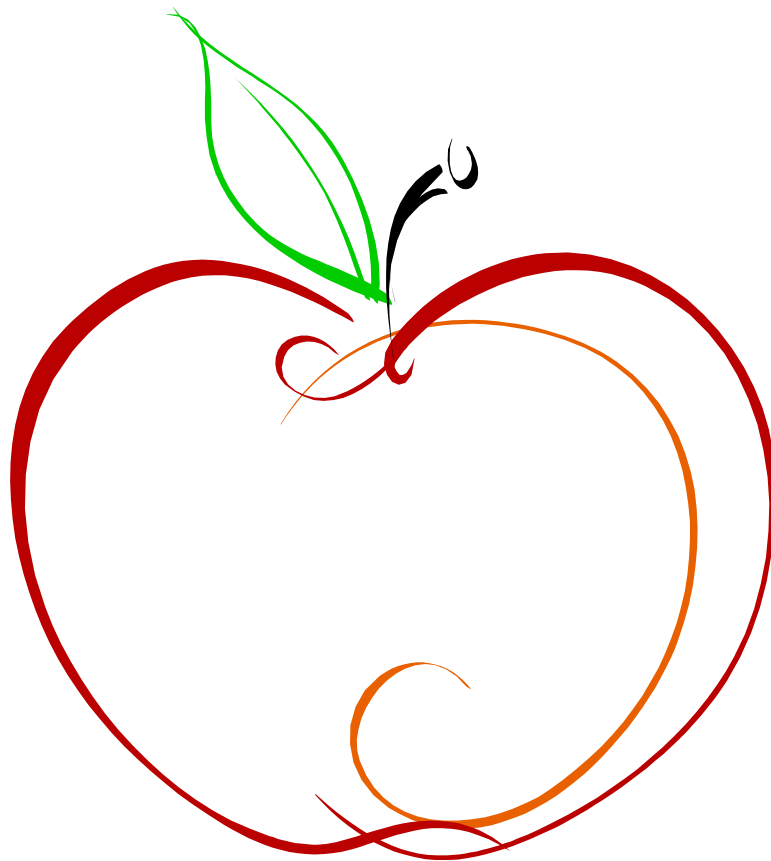




eksote



---

# Raskausdiabetes

Uuden elämän eväät

# Sisällys

Raskausdiabetes .....	3
Miksi juuri minä?.....	4
Onko tämä vaarallista sikiölle? .....	4
Raskausdiabeteksen hoito .....	5
Verensokeri .....	5
Suositeltava painonnousu .....	5
Ruoalla vaikutat eniten .....	6
Raskausdiabetes, ruoka ja FAQ .....	18
Liikunta osaksi hoitoa .....	20
Synnytyksen jälkeen.....	22

# Raskausdiabetes

Raskausdiabeteksella tarkoitetaan sokeriaineenvaihdunnan häiriötä, joka todetaan ensimmäisen kerran raskauden aikana.

Raskausdiabetes ei aiheuta sinänsä mitään oireita. Tämän takia raskausdiabeteksen paljastava sokerirasituskoetehdään lähes kaikille odottaville äideille.

Raskausdiabeteksen syynä voi olla insuliiniresistenssi, jolla tarkoitetaan insuliinin heikentynyttä vaikutusta elimistössä, tai haiman tiettyjen solujen puutteellinen insuliinin erityys. Loppuraskaudessa insuliiniresistenssiä voimistavat raskaana olevan naisen kehon rasvamäärän kasvu ja tietyt istukan erittämät hormonit, joiden erityys lisääntyy raskauden edetessä. Insuliini on elimistön sokeritasapainoa säätelevä hormoni, jonka avulla sokeri imeytyy verestä kudoksiin ja verensokeri pysyy tasaisena. Jos insuliinia ei ole riittävästi, veren sokeripitoisuus nousee liian korkeaksi. Korkea verensokeri on haitallista raskaana olevan elimistölle ja sikiölle. Raskausdiabeteksen hoitaminen on äärimmäisen tärkeää.

Raskaushormonien vaikutus insuliinin tehoon häviää synnytyksen jälkeen, jolloin verensokeriarvot palautuvat yleensä ennalleen. Tutkimusten mukaan raskausdiabetes on kuitenkin merkki alttiudesta sairastua myöhemmin tyypin 2 diabetekseen. Joka kymmenes raskausdiabeetikko sairastuu siihen pian raskautensa jälkeen, kymmenen vuoden kuluessa jopa joka toinen. Sairastumisriskiä lisäävät ylipaino, raskaudenaikainen suuri painonnousu, lähisukulaisen diabetes ja insuliinihoidon tarve raskauden aikana. On myös todettu, että raskausdiabeetikon lapsilla esiintyy enemmän verensokerin tasapainon häiriöitä, liikapainoa tai metabolista oireyhtymää kuin muulla väestöllä.

Raskausdiabeetikon riski sairastua tyypin 2 diabetekseen myöhemmin on suuri. Sairastumisriskiä voi kuitenkin pienentää muuttamalla elintapojansa. Mm. säännöllinen liikunta ja kovan rasvan vähentäminen ruokavaliossa pienentävät sairastumisriskiä selvästi. Liikapainoiset raskausdiabeetikot vähentävät sairastumisriskiään 50 %:lla pudottamalla painoaan lähelle normaalipainoa.

## Miksi juuri minä?

Tähän kysymykseen ei kenellekään valitettavasti ole sinulle tyhjentävää vastausta. Todennäköisesti useat syyt yhdessä ovat vaikuttaneet sokeriaineenvaihdunnan häiriön syntyyn. Raskausdiabeteksen riskitekijöitä ovat mm. ylipaino, yli 40 vuoden ikä, lähisuvussa esiintyvä diabetes (geeniperimä) ja aiempi raskausdiabetes. Jos sinulla on todettu raskausdiabetes, et ole yksin. Joka kymmenes odottaja saa saman diagnoosin kuin sinä.

## Onko tämä vaarallista sikiölle?

Jos raskausdiabetesta ei hoideta, voi siitä olla haittaa sikiölle. Yleisin ongelma on korkean verensokerin aiheuttama sikiön kasvaminen kohdussa liian suureksi. Se voi aiheuttaa lapselle hapenpuutetta varsinkin loppuraskaudessa. Hoitamaton raskausdiabetes vaikuttaa epäedullisesti myös sikiön oman sokeritasapainon säätelyyn. Vastasyntyneellä voi olla liian alhainen verensokeri, joka vaarantaa lapsen aivojen energiansaannin.

Huolehtimalla itsestäsi oikeantyyppisellä ruoalla ja riittäväällä liikunnalla voit kuitenkin suojella sikiötä. Tästä oppaasta saat siihen paljon vinkkejä ja apua!

# Raskausdiabeteksen hoito

Hoidon tavoitteena on turvata sinun ja vauvasi hyvinvointi raskauden aikana, taata sikiön normaali kasvu ja kehitys sekä ehkäistä raskausdiabeteksen uusiutumista ja tyyppin 2 diabeteksen puhkeamista raskauden jälkeen. Näihin tavoitteisiin pyritään mahdollisimman normaaleilla verensokeriarvoilla. Tärkeintä hoidossa on ravitseminen ja säännöllinen liikunta. Jos ne eivät riitä, aloitetaan metformiinilääkitys tai insuliinihoito.

## Verensokeri

Raskausdiabetesta hoitaessasi seuraat itse verensokeriasi neuvolasta saamasi verensokerimittarin ja liuskojen avulla. Mittaa verensokeri ennen aamiaista ja tunti jokaisen aterian jälkeen. Neuvolassa päätetään yksilöllisesti, kuinka usein seuraat verensokeria itsenäisesti. Ennen aamiaista verensokerin on hyvä olla alle 5,5 mmol/l ja tunnin kuluttua ateriasta alle 7,8 mmol/l. Mittauksia kertyy päivän aikana siis 5-7, aterioiden määrästä riippuen.

## Suosittelava painonnousu

Raskaana olevan naisen keho muuttuu ja paino nousee raskauden aikana monesta eri syystä. Kasvava sikiö ja istukka, lapsivesi, kohdun ja rintojen kasvu, imetystä varten varastoituva rasva sekä elimistön vesimäärän lisääntyminen tuovat odottajalle lisäkiloja. Ei ole kuitenkaan täysin yhdentekevää, kuinka paljon lisäkiloja tulee, sillä suosituksia suurempi painonnousu voi lisätä suuripainoisen lapsen ja keisarinleikkauksen riskiä raskausdiabeetikoilla. Painonnousu vaikuttaa myös äidin verensokeritasoihin.

Suosittelava painonnousu riippuu äidin painoindexistä (BMI) ennen raskautta:

Äidin BMI raskauden alussa (kg/m <sup>2</sup> )	Suosittelava kokonaispainon- nousu (kg)
< 18,5	12,5 – 18
18,5 – 24,9	11,5 – 16,0
25 – 29,9	7 – 11,5
≥ 30	5 – 9

### *Ruoalla vaikutat eniten*

#### **Mitä minun pitäisi syödä? Ja miksi?**

Huokaise helpotuksesta, sinun ei tarvitse alkaa ihmedieeteille. Ruoka, joka on sinulle ja vauvalle hyväksi, on hyväksi myös muulle perheelle. Ensisijaisesti turvataan teidän molempien energian ja ravintoaineiden saanti, jotta molempien hyvinvointi olisi turvattu ja vauva kasvaisi ja kehittyisi normaalisti.

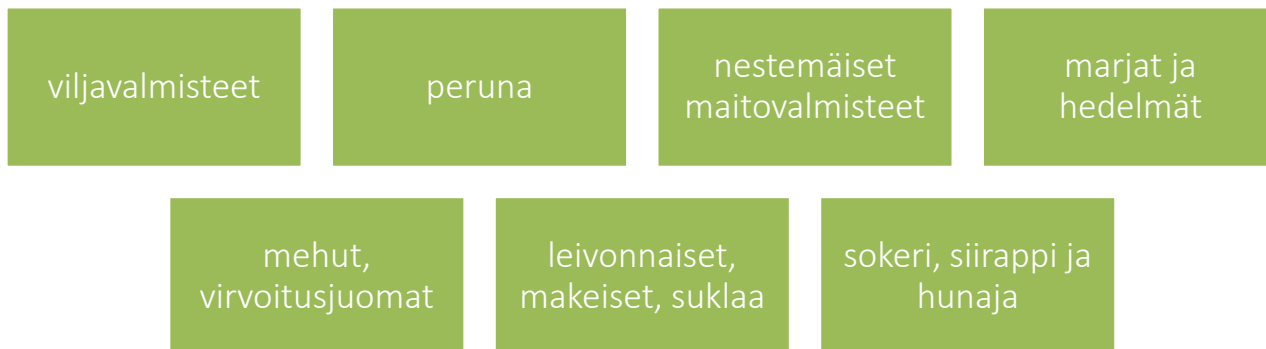
Suosittelusten mukaisella ruoalla voidaan:

- ✓ turvata äidin ja sikiön riittävä energian ja ravintoaineiden saanti
- ✓ pitää verensokeri normaalitasolla
- ✓ vähentää insuliinihoidon tarvetta

## Ruoka ja verensokeri

Ruoan sisältämät hiilihydraatit nostavat verensokeria. Hiilihydraateissa on laadullisia eroja. Toiset nostavat verensokeria hitaammin kuin toiset. Proteiini ja rasva eivät nosta verensokeria, mutta ne tasaavat verensokerin nousua ja siksi niitä on hyvä nauttia hiilihydraattia sisältävän aterian yhteydessä. Esimerkiksi puuroon kannattaa lisätä 60—70 % rasvaa sisältävä kasvimargariinia ja ottaa ruokajuomaksi lasillinen rasvatonta maitoa. Monipuoliset ateriakokonaisuudet ovat tärkeitä! Verensokerin tavoitearvoihin on helpompi päästä, kun valitsee **verensokeria hitaasti nostavia hiilihydraatteja**. Niitä ovat runsaskuituiset ruoat, kuten täysjyväleipä tai kaurapuuro. Myös marjat ja hedelmät sellaisenaan, palkokasvit ja maitotaloustuotteet nostavat verensokeria hitaasti.

Hiilihydraatteja saat seuraavista ruoista:



## Valitse viisaasti

Terveyttä edistävä, monipuolinen ja verensokeria tasoittava syöminen voidaan koostaa monella eri tavalla. Mikään yksittäinen ruoka-aine ei pelasta tai tuhoa terveyttä, vaan arjen ruokavalinnat kokonaisuutena ratkaisevat ruokavalion terveellisyyden. Ota kauppareissulle mukaan Kuluttajaliiton Lue pakkausmerkinnöistä -kortti, jonka saat neuvolasta. Kortin avulla on helpompi löytää laajasta valikoimasta suositeltavat ruokavalinnat!

Suosittelavat ruokavalinnat	Huomioita
<p><b>Kasviksia, hedelmiä ja marjoja puoli kiloa päivässä</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- mielellään joka aterialla ja välipalalla jossakin muodossa</li><li>- osa kasviksista kypsentämättöminä: salaatteina, raasteina tai paloina</li><li>- hedelmät ja marjat aina sellaisenaan</li><li>- mehuja ja makeita hilloja vain harvoin</li></ul>	<p>Kasviksista, hedelmistä ja marjoista saat ravintokuitua, vitamiineja, kivennäisaineita ja antioksidantteja, mutta vain vähän energiaa!</p> <p><b>Muista</b> pestä erittäin huolellisesti ja kuoria tarvittaessa raakana syötävät vihannekset; sekä kuumentaa pakastevihannekset ennen syömistä höyryävän kuumiksi (listeria-vaara). Myös ulkomaiset pakastevadelmat on kuumennettava ennen käyttöä vähintään 2 minuuttia 90 asteessa.</p>



## Täysjyväviljaa lähes joka aterialle

- jokapäiväiseen käyttöön valitaan täysjyväiset, vähintään 6 % kuitua ja  $\leq 0,7$  % suolaa sisältävät leivät
- muroissa ja mysleissä huomioidaan rasva (enintään 5 %), suola ( $\leq 1$  %) ja sokeri (enintään 16 g/100 g)
- puuro on hyvä aamu- tai iltapala

- **Sydänmerkki auttaa valinnassa!**



**Täysjyväviljassa on tallella kaikki jyvän osat. Täysjyväviljavalmisteen ovat tärkeitä hiilihydraattien, proteiinin, kuidun, B-vitamiinien ja kivennäisaineiden lähteitä.**

***Etelä-Karjalassa vähäsuolaisia, täysjyväisiä leipiä ovat mm. Fazer Real Ruis, kotileipomo Papusen ruisleipä ja Oululaisen Reilu täysjyväleipä.***

## Täysipainoisessa ateriasa perunaa, pastaa tai riisiä

- valmistus ilman rasva- ja suolalisää
- arkisin valitaan aina täysjyväpastaa tai täysjyväriisiä vaaleiden vaihtoehtojen sijaan

Kauppojen valikoimassa on usein tarjolla myös erilaisia riisiseoksia (esim. ruis-riisi) ja kotimaisia ohra- ja kaurahelmiä. Niillä saat vaihtelua pääruokien lisäkkeisiin!

## Rasvatonta maitoa tai piimää ruokajuomaksi

- rasvattomia nestemäisiä maitovalmisteita yhteensä 6-8 dl ja 3-4 viipaleta vähärasvaista juustoa (rasvaa  $\leq 17\%$ ) päivässä takaavat riittävän kalsiumin saannin
- mikäli syödään jukurttia, viiliä, raejuustoa tai rahkaa, valitaan arkisin rasvattomat ja maustamattomat tai makeutusaineella makeutetut vaihtoehdot, jotka sisällytetään 6-8 dl päiväannokseen

**Maitovalmisteet ovat tärkeitä proteiinin, kalsiumin, jodin ja fosforin sekä B-vitamiinin lähteitä. Maidon rasva on pääasiassa sydän- ja aivoterveydelle haitallista kovaa rasvaa, minkä takia suositaan arkisin aina rasvattomia maitotuotteita.**

## Proteiinia kalasta, lihasta ja palkokasveista

- kalaa 2-3 kertaa viikossa, eri kalalajeja vaihdellen
- suositetaan siipikarjan lihaa, koska se on vähärasvaista ja rasvan laadultaan arki-valinnaksi sopivaa
- punainen (nauta, sika, lammas, myös jauheliha) liha hyvä valita vähärasvaisena (rasvaa  $\leq 7\%$ )

Lihasta, kalasta ja munasta saadaan proteiinia sekä A- ja B-vitamiineja, rautaa ja sinkkiä. Kala on tärkeä D-vitamiinin lähde ja sisältää pehmeää rasvaa.

**HUOM!** Raskausaikana ei syödä ollenkaan haukea. Sisävesialueen isokokoisien ahvenen, kuhan ja mateen runsasta ja yksipuolista syöntiä vältettävä.

<ul style="list-style-type: none"> <li>- leikkeleeksi täyslihavalmisteet (rasvaa ≤ 4 %, suolaa ≤ 2 %)</li> <li>- palkokasvit (pavut, linssit, herneet) 1 dl/ateria voivat korvata lihaa</li> <li>- valitaan valmisruoista vähän rasvaa ja suolaa sisältävät vaihtoehdot</li> </ul>	<p>Itämeren isoa silakkaa, lohta ja meritaimenta voi syödä enintään 1–2 kertaa kuukaudessa. Lisäksi tulee välttää tyhjiö- ja suojakaasupakattuja, graavi-suolattuja ja kylmäsavustettuja kalatuotteita, pateeta ja mätiä.</p>
<p><b>Leivälle, leivontaan, ruuanvalmistukseen ja salaatteihin pehmeää rasvaa sisältävät tuotteet</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- leivälle 60—70 % kasvimargariini</li> <li>- ruuanvalmistukseen ja leivontaan öljyä tai juoksevaa margariinia</li> <li>- salaatille kastikkeeksi tilkka kasviöljyä tai kasviöljyä sisältävää salaattikastiketta</li> </ul>	<p>Kasviöljyt sekä niistä valmistetut rasiamargariinit ja juoksevat margariinit sisältävät välttämättömiä rasvahappoja ja rasvaliukoisia vitamiineja.</p> <p><i>Kevytmargariinit (&lt; 60 % rasvaa sis.) ja maitorasvaa sisältävät rasvaseokset (esim. Oivariini, Keijuriini) eivät ole hyvä valinta, sillä ne sisältävät liian niukasti pehmeää rasvaa! Kookosöljy on kasvikunnan rasvoista laadultaan poikkeuksellisen kovaa ja siksi haitallista.</i></p>

<p><b>Sokeria sisältäviä tuotteita harkiten</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- leivonnassa voi käyttää sokeria</li> <li>- jälkiruuat voi makeuttaa pienellä määrällä sokeria tai keinotekoisella makeutusaineella</li> </ul>	<p><b>Runsaasti sokeria sisältävien tuotteiden käyttö syrjäyttää ruokavaliosta monipuolisempia ruoka-aineita. Runsas sokerin ja sokeria sisältävien tuotteiden kuten makeisten käyttö vaikeuttaa diabeetikon verensokeritason hallintaa ja on haitaksi hampaiden terveydelle.</b></p>
<p><b>Lisämakeutta muilla makeutusaineilla</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- juomien makeuttamiseen sopivat keinotekoiset makeutusaineet</li> <li>- makeisissa ja purukumeissa <u>ksylitoli on suositeltava makeuttaja hampaiden reikiintymistä ehkäisevien ominaisuuksiensa takia</u></li> </ul>	<p>Keinotekoiset makeutusaineet, kuten asesulfaami E950, aspartaami E951, stevioliglykosidit E960 ja sukraloosi E955, ovat kohtuullisesti käytettynä turvallisia.</p> <p><b>Syklamaattia E952 ja sakariinia E954 ei suositella raskaana oleville.</b></p>

*Taulukon lähteet: Suomen Diabetesliitto ry: Diabeetikon ruokavaliosuositus 2008, Valtion ravitsemusneuvottelukunta: Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014 ja THL: Raskausaikana vältettävät elintarvikkeet.*

Lautasmalli auttaa sinua hyvän aterian koostamisessa. Puolet lautasesta täytetään kasviksilla, neljäsosa perunalla tai täysjyväpastalla (tai muulla täysjyvälisäkkeellä) ja viimeinen neljännes kalalla, lihalla tai palkokasveilla. Ateria täydennetään rasvattomalla maidolla tai piimällä, 60—70 % kasvimargariinilla voidellulla täysjyvä-

leivällä, öljypohjaisella salaatikastikkeella ja marja- tai hedelmäannoksella. Voit myös nauttia hieman maustamattomia pähkinöitä tai siemeniä salaatin joukossa!



© Valtion ravitsemusneuvottelukunta

### *Tasainen ateriarytmi*

Normaalipainoisille suositellaan ruokavaliota, joka sisältää 1 800 – 2 000 kcal, ja ylipainoisille (BMI $\geq$ 25) ja lihaville (BMI $\geq$ 30), ruokavaliota joka sisältää 1 600–1 800 kcal energiaa vuorokaudessa. Kaloreita ei tarvitse kuitenkaan laskea! Tärkeintä on säännöllinen syöminen, jolloin pienet ateriat ja välipalat pitävät sinut sopivan kylläisenä ja verensokerin tasaisena. Sivuilta 14–16 löydät ateriasuunnitelman, jonka avulla voit jakaa hiilihydraatit tasaisesti päivän eri aterioille.

Alla olevan ateriasuunnitelman pienemmät ruoka-annokset ja hiilihydraattimäärät vastaavat noin 1 600 kcal:n ja suuremmat noin 1 800 kcal:n energiamäärää vuorokaudessa. Ateriarytmiksi suositellaan neljää ateriaa (aamupala, lounas, päivällinen ja iltapala) sekä tarvittaessa 1-2 välipalaa liikunnan ja ruokatottumuksien mukaan. Huomioi, että verensokerilla on taipumus nousta herkästi aamupalan jälkeen. Kiinnitä siis erityistä huomiota aamupalasi hiilihydraattien määrään ja laatuun!

	<b>Esimerkki ateristiasta</b>	<b>Hiilihydraatit (g/ateria)</b>
<b>Aamupala</b>	1 - 2 viipaletta täysjyväleipää 1 – 2 tl kasvimargariinia (60—70 %) 1 – 2 viipaletta vähärasvaista juustoa tai leikkelettä kasviksia <b><i>tai</i></b> 2 - 2,5 dl puuroa 1-2 tl kasvimargariinia (60—70 %) puuron sekaan  <i>Lisäksi</i> 2 dl rasvatonta maitoa <b>tai</b> viiliä <b>tai</b> 1,5 dl kevytjogurttia <b>tai</b> 2 dl marjoja tai hedelmä kahvia tai teetä	20 - 30

*Jos verensokerisi nousee aamiaisen jälkeen yli tavoitteen, kannattaa aamiaisen hiilihydraattimäärää pienentää.*



**Välipala tarvittaessa, jos pahoinvointia tms.** 1 viipale leipää, 1 tl kasvimargariinia, 1 viipaletta kinkku- tai kalkkunaleike **tai** 1 hedelmä

## Lounas

Puoli lautasellista kasviksia; raastetta, salaattia ja/tai keitetyjä kasviksia  
1 rkl öljypohjaista salaatinkastiketta  
2-3 pientä perunaa tai 1,5 – 2 dl tummaa riisiä tai pastaa  
100—120 g kala-, kana- tai liharuokaa

2 dl rasvatonta maitoa tai piimää  
1-2 viipaletta täysjyväleipää ja  
1-2 tl kasvimargariinia

40 - 60

**Välipala** 1 viipale täysjyväleipää, 1 tl kasvimargariinia, 1 viip kinkku- tai kalkkunaleike **tai** 1 hedelmä **tai** 2 dl marjoja **tai** 1,5 dl kevytjogurttia  
Kasviksia  
Kahvia tai teetä

20

<b>Päivällinen</b>	Kuten lounas tai 2-3 dl keittoa tai 2 dl laatikkoruo- kaa Puoli lautasellista kasviksia; raas- tetta, salaattia ja/tai keitettyjä kasviksia ja 1 rkl öljypohjaista sa- laatinkastiketta 2 dl rasvatonta maitoa tai piimää 1-2 viipaletta täysjyväleipää ja 1-2 tl kasvimargariinia 1 dl kiisseliä tai 1 hedelmä	50 – 60
<b>Iltapala</b>	1 -2 viipaletta täysjyväleipää, 1-2 tl kasvimargariinia 1-2 viipaletta vähärasvaista juustoa tai leikkelettä 2 dl rasvatonta maitoa, piimää tai viiliä kasviksia teetä	20 - 40
<b>Hiilihydraatteja yhteensä</b>		<b>160 - 230</b>

*Jos sinulla on insuliinihoitoinen ras-  
 kausdiabetes, huolehdi aterioilla  
 riittävästä hiilihydraattien määrä-  
 tä, etenkin iltapalalla!*

Taulukon lähde (mukailten): Raskausdiabetes, ruokavalion potilasohje (HYKS). Käypä hoito -suositus.



## Vaihtelua

...väli- ja iltapaloihin...

- tuorepuuro  
*Sekoita 1 dl kaurahiutaleita  
2 dl:aan rasvatonta ja maustama-  
tonta jogurttia. Anna turvota yön  
yli tai muutama tunti jääkaapissa.  
Lisää tuorepuuroon 1 dl marjoja ja  
halutessasi muutama hedelmävi-  
pale.*



- marjapiimä  
*Sekoita 1 dl rasvatonta pii-  
mää, 1 dl marjasosetta tai  
sokeroimatonta marjakeittoa  
ja 1 rkl leseitä, myslää, pähki-  
nöitä, siemeniä tai talkkunaa.*

- raejuusto-hedelmäsalaatti  
*Sekoita 2 dl pilkottuja hedelmiä,  
1 dl vähärasvaista raejuustoa ja  
reilu 2 rkl sydänmerkkistä myslää  
(2 annosta).*



- muista myös näkkileipä ja hapankorppu sekä täysjyväkorput

### ...lounaalle ja päivälliselle...

- lisäkkeeksi voit valita perunan, riisin tai pastan lisäksi myös erilaisia viljalisäkkeitä, kuten ohra- ja kaurahelmiä, täysjyväkuskusia, -bulguria tai -kvinoa
- voit lisätä ruokiin herneitä, papuja tai linssejä tai tehdä pääruoan kokonaan niistä
- aina ei tarvitse pilkkoa salaattia; aterian kasvisannos voi hyvin olla esimerkiksi kokonainen tomaatti, kurkkupätkä ja muutama paprikaviipale

## **Raskausdiabetes, ruoka ja FAQ**

(eli usein kysytyt kysymykset)

**Minulla todettiin muutama viikko sitten raskausdiabetes ja olen noudattanut suositeltua ruokavaliota hyvin. Verensokeriarvot ovat olleet tavoitearvoissa, mutta nyt kuitenkin tekisi mieli jotakin hyvää. Saanko edes joskus syödä sokerisia herkkuja?**

Voit toki herkutella, mutta harvoin ja pieniä määriä kerrallaan. Makeiset, leivonnaiset, keksit, mehut ja limsat sisältävät paljon sokeria, joka nostaa verensokeria nopeasti. Suuret määrät sokeria vaikeuttavat verensokeritasapainon ylläpitoa. Sokeria sisältävät makeat herkut on hyvä nauttia aterioiden yhteydessä, jolloin mm. aterian kuidut, pehmeät rasvat ja proteiini hidastavat herkun sisältämän sokerin verensokeria nostavaa vaikutusta. Voit esimerkiksi syödä välipalaksi täysjyväleivän ja jälkiruoaksi pienen pullan tai keksin, jolloin leivän kuitu ja pehmeä leipärasva hidastavat sokerin imeytymistä ja verensokerin nousu on tasaisempi.

## Milloin on hyvä käyttää makeutusaineita? Sopivatko stevioliglykosidit raskaana olevalle?

Kuten muutkin diabeetikot, myös raskausdiabeetikot voivat käyttää sokerilla (myös rypälesokerilla ja fruktoosilla eli hedelmäsokeilla) makeutettuja tuotteita. On kuitenkin tärkeää muistaa kohtuullinen määrä, joka on n. 50 g sokeria päivässä. Tämä määrä tarkoittaa esimerkiksi 4,5 dl sokerilla makeutettua limsaa tai mehua. Suuren sokerimääränsä vuoksi *virvoitusjuomista ja mehuista on hyvä valita makeutusaineella makeutetut*, koska ne eivät vaikuta verensokeria nostavasti. Muistathan, että myös sokerilla makeutetut jukurtit sisältävät yhtä lailla sokeria ja siksi onkin hyvä valita maustamaton tai makeutusaineella makeutettu rasvaton jukurtti.

Energiattomia makeutusaineita on hyvä käyttää myös silloin, kun *kahvin, teen tai jälkiruoan makeuttamiseen ei riitä pieni määrä sokeria* (esim. yksi sokeripala). Energiattomia makeutusaineita, jotka sopivat myös raskaana oleville, ovat aspartaami E 951, acesulfaami K E 950, sukraloosi E 955, taumatiini E 957, neohesperidiini E 959 ja stevioliglykosidit E 960.

Stevioliglykosidit ovat turvallisia ja sopivia raskaana oleville. Niiden käytössä tulee kuitenkin muistaa se, että käytännössä stevioliglykosideja käytetään muiden makeuttajien kanssa, kuten hedelmäsokeiden, esimerkiksi maustetuissa kivennäisvesissä ja limonadeissa. Tällöin tuote vaikuttaa verensokeriin!

## **Raskaana olevia kehoitetaan huolehtimaan riittävästä nesteensaannista. Mitä raskausdiabeetikko voi juoda?**

Janojuomana vesi on paras vaihtoehto. Ruokajuomiksi sopivat rasvaton maito ja piimä. Silloin tällöin voit nauttia janoon esim. kivennäisvedellä laimennettua mehua tai makeutusaineella makeutettua mehua tai limonadia kohtuudella.

## **Liikunta osaksi hoitoa**

Kohtuukuormitteinen liikunta on turvallista raskauden aikana. Hyvä peruskunto auttaa kestämaan raskauden ja synnytyksen rasitukset paremmin ja synnytyksestä toipuu nopeammin. Liikunta ehkäisee selkävaivoja, jalkojen turvotusta, suonikohjuja, liiallista painonnousua ja ummetusta. Se kohentaa myös mielialaa ja ehkäisee synnytyksenjälkeistä masennusta. Hyvä kunto on eduksi myös kohdussasi kehittyvän lapsen terveydelle.

Liikunnan on todettu parantavan sokeriaineenvaihduntaa. Se alentaa verensokeria ja vähentää insuliinin tarvetta. Liikkumalla säännöllisesti raskauden aikana ja sen jälkeen, voit ehkäistä raskausdiabeteksen uusiutumista ja myöhemmin tyyppin 2 diabetes-ta. Liikunnalla on myös positiivisia vaikutuksia uneen. Raskaus on hyvä vaihe puuttua elintapoihin, koska tämä saattaa edistää pitkäaikaisia terveydelle myönteisiä elintapamuutoksia. Terveen äidin säännöllinen raskaudenaikainen kestävyysliikunta näyttää ylläpitävän tai parantavan verenkierto- ja hengityselimistöön kuntoa vaarantamatta äidin ja sikiön terveyttä

Raskausaikana ovat voimassa samat liikuntasuositukset ja -tavoitteet kuin muulloinkin. Jos et ole liikkunut ennen raskautta, aloita rauhallisesti ja lisää harjoitusaikaa ja -kertoja vähitellen.

Tavoitteena on liikkua vähintään 2, 5 tuntia viikossa ainakin 3 päivälle jaettuna niin, että jonkin verran hengästyit. Voit kerätä liikuntatavoitteen 10 minuutin pätkistä. Sopivia lajeja ovat esim. reipas kävely, sauvakävely, hiihto ja uinti. Harjoita lisäksi lihaskuntoa 2 kertaa viikossa (esim. voimistelu, kuntosaliharjoittelu, kuntopiiri) Rasittavuudeltaan liikunnan teho on sopiva, kun pystyt puhumaan harjoittelun lomassa.

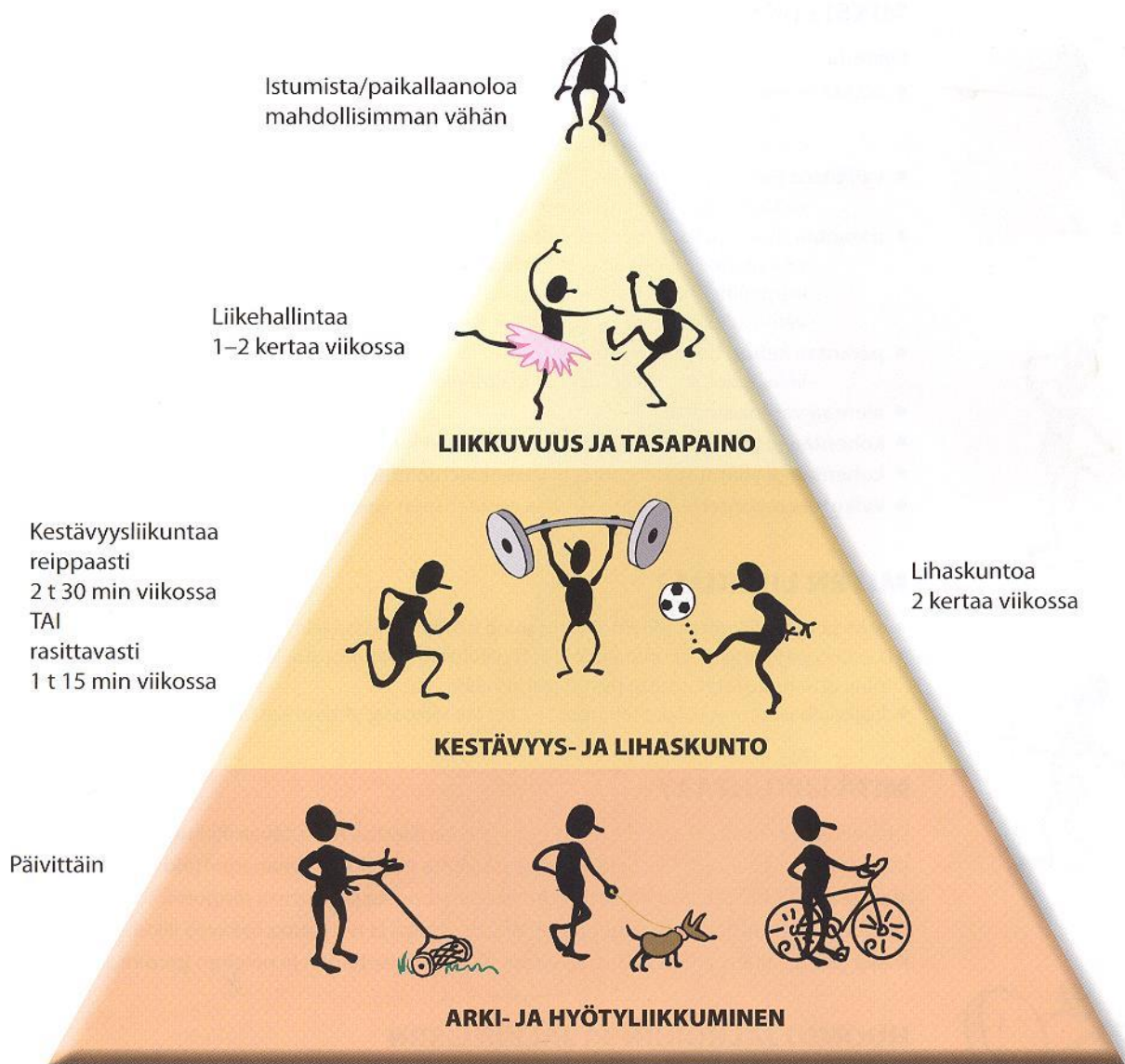
Jos olet tottunut liikkuja, voit jatkaa liikuntaasi entiseen tapaan ja keventää harjoitteluasi vointisi mukaan. Vältä kuitenkin lajeja, joissa on iskuja, nopeita suunnanvaihdoksia tai putoamisvaara. Vältä myös vatsamakuulla harjoittelemista, koska siinä kohtu joutuu voimakkaaseen puristukseen, sekä 16. raskausviikon jälkeen selinmakuuta, jolloin kohtu painaa sydämeen palaavia verisuonia, mikä saattaa aiheuttaa pahoinvointia.

Keskeytä liikuntatuokiosi, jos liikunta saa aikaan verenvuotoa synnytyselimistä, voimakkaita ja kivuliaita supistuksia, päänsärkyä tai huimausta, hengenahdistusta tai kohtuutonta hengästymistä, rintakipua, voimakasta väsymistä tai voimattomuuden tunnetta, pohkeen kipeytymistä tai turpoamista (mahdollinen laskimotukos).

Muista juoda riittävästi liikunnan aikana edesauttaaksesi hikoilua ja kehon lämmönsäätelyä!

Synnytyksen jälkeen voit aloittaa maltillisen liikkumisen niin pian kun tunnet pystyväsi. Liikunta edistää palautumista, auttaa jaksamaan, virkistää ja kohentaa mielialaa. Yleinen liikuntasuositus pätee edelleenkin. Valitse tutut ja turvalliset liikuntamuodot (esim. vaunulenkit, sauvakävely, kevyt venyttely sekä lihaskuntoharjoitukset).

Lantiopohjalihakset tarvitsevat harjoitusta heti synnytyksen jälkeen, fysioterapeutit antavat ohjausta jo lapsivuodeosastolla.



# Synnytyksen jälkeen

Raskausdiabetes uusiutuu helposti; noin joka kolmas odottaja sairastuu siihen uudestaan. Tähän voidaan pyrkiä vaikuttamaan jo ennen seuraavaa raskautta terveellisellä ruokavaliolla, lihomisen ja liikapainon välttämällä ja liikunnan lisäämisellä.

Jos äidillä on ollut raskausdiabetes, seuraava glukoosirasituskoetehdään neuvolassa tai terveystieteiden keskuksessa; insuliinilla hoidetuille 6–12 viikon kuluttua, muille vuoden kuluttua synnytyksestä. Jos glukoosirasituskoeken tulos on normaali, seurantaväli on 3 vuotta, mutta jos se on suurentunut, seuranta tapahtuu 1 vuoden välein. Jatkossa äidin painoa samoin kuin vyötärön ympärysmittaa, verenpainetta ja veren rasva-arvoja (muun muassa kolesteroli) seurataan.

## **Oppaan tekemisessä on käytetty seuraavia lähteitä:**

Paakkari P. Stevia, kaloriton makeutusaine. <http://www.terveyskirjasto.fi>.  
Lääkärikirja Duodecim. Duodecim 24.4.2012.

Raskausdiabetes, ruokavalion potilasohje (HYKS). Käypä hoito -suositus. Ohjeen laatijat HUS-ravitsemusterapeutit 2007, työryhmä: laillistetut ravitsemusterapeutit Riitta Kivelä, Pirjo Nurmi, Helena Orell-Kotikangas. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 28.4.2008. Saatavilla Internetissä: [www.käypähoito.fi](http://www.käypähoito.fi)

Suomen Diabetesliitto ry. Diabeetikon ruokavaliosuositus 2008. Saatavilla: [http://www.diabetes.fi/files/104/Diabeetikon\\_ruokavaliosuositus.pdf](http://www.diabetes.fi/files/104/Diabeetikon_ruokavaliosuositus.pdf)

Suomen Diabetesliitto ry. Makeuttaminen. [http://www.diabetes.fi/diabetestietoa/ruoka/diabeetikolle\\_sopiva\\_syominen/makeuttaminen](http://www.diabetes.fi/diabetestietoa/ruoka/diabeetikolle_sopiva_syominen/makeuttaminen). Luettu 30.9.2014.

Suomen Diabetesliitto ry. Raskausdiabetes –pidä huolta itsestäsi ja vauvastasi. Tampere: Hämeen Kirjapaino Oy 2012.

THL. Raskausaikana vältettävät elintarvikkeet. <http://www.thl.fi/fi/aiheet/tietopakettit/ravitsemustietoa/suomalaisten-ravitsemus-ja-ruokailu/raskausaika/raskausaikana-valtettavat-elintarvikkeet>. Päivitetty 18.2.2013

Tiitinen A. Raskausdiabetes. <http://www.terveyskirjasto.fi>. Lääkärikirja Duodecim. Duodecim 15.10.2013.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta (VRN). Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014. Helsinki: Juvenes Oy 2014.