



## SYKURSÝKI Á MEÐGÖNGU

**Til þín sem ert barnshafandi og ert með sykursýki  
Velkomin á Göngudeild mæðraverndar 22B**



Okkar markmið eru að þú upplifir meðgönguna á jákvæðan hátt, hafir góða blóðsykurstjórnun og upplifir eðlilegt ferli fæðingar og heilbrigðs nýbura.

Höfundur:

Ingibjörg Th. Hreiðarsdóttir

Sérfræðiljós móðir – sykursýki og fjölskyldumiðuð umönnun

Mars 2014

Byggt á útgefnu efni:

Klínskar leiðbeiningar um skimun, greiningu og meðferð sykursýki á meðgöngu, Landlæknir, febrúar 2012.

Verklagsreglur um insúlínháða sykursýki, Landspítali 2013.

Verklagsreglur um meðgöngusykursýki, Landspítali 2013.

Ljósmyndir:

Anna Ellen Douglas, ljósmyndari Landspítala og [www.studiodouglas.is](http://www.studiodouglas.is)

Útímyndir teknar í Kerrupúli og birtar með leyfi eigenda.

Teikningar:

Sunneva Thomsen Halldórsdóttir

Fæðuhringurinn birtur með leyfi Lýðheilsustofnunar

Faglegur yfirllestur:

Arna Guðmundsdóttir sérfræðingur í innkirtlasjúkdómum

Elísabet Konráðsdóttir sérfræðingur í hjúkrun, Göngudeild barna og unglunga með sykursýki

Helga Sigurðardóttir yfirljós móðir Meðgöngu- og sængurlegudeildar 22A

Hildur Harðardóttir yfirlæknir, fæðinga- og kvensjúkdómalæknir

Upplýsingar um næringu á meðgöngu er að finna í bæklingnum:

*Meðgöngusykursýki, mataræði og mælingar.*

Útgefandi: Göngudeild sykursjúkra, Landspítala, febrúar 2010.

Samantekt: Næringarstofa Landspítala.

Umsjón og ábyrgð: Bertha María Ársælsdóttir, matvæla- og næringarfræðingur.

## EFNISYFIRLIT

Staðreyndir um sykursýki

Staðreyndir um sykursýki tegund 1

Staðreyndir um sykursýki tegund 2

Aukning insúlínþarfar á meðgöngunni

Til þín sem ert barnshafandi og er með sykursýki tegund 1 eða tegund 2

Blóðsykur, matur og hreyfing

Meðganga og insúlínjafir

Lágur blóðsykur

Eftirlit á meðgöngu

Eftirlit með ómskoðun

Fæðing og sængurlega

Eftirlit eftir fæðingu

Til þín sem ert að greinast með meðgöngusykursýki

Hvað er meðgöngusykursýki

Hvaða áhrif hefur meðgöngusykursýki á móður og barn?

Meðferð

Eftirlit í fæðingu og í sængurlegu

Eftirlit með móður

Eftirlit með barni

Líf með meðgöngusykursýki

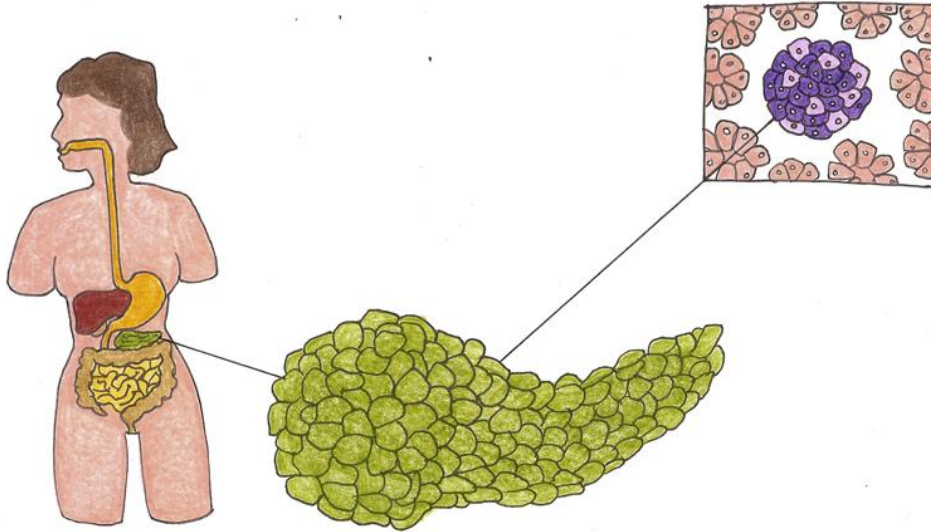
Mikilvægi góðrar næringar og sykursýki

Skipulag máltíða

Hreyfing

## Staðreyndir um sykursýki

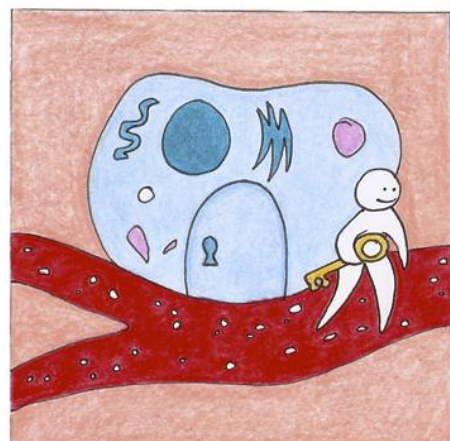
Sykursýki er efnaskiptasjúkdómur sem einkennist af of háum blóðsykri sem stafar annað hvort af of litlu magni insúlíns í blóði eða af óeðlilegri virkni insúlíns í vefjum. Insúlín er hormón sem er framleitt í brisi.



Kolvetni í fæðu brotnar niður í sykur sem frásogast í gegnum magann og fer út í blóðrásina. Frumur líkamans þurfa sykur til þess að starfa. Insúlín er nokkurs konar lykill sem opnar lás á frumunum til að hleypa orku inní frumur líkamans. Hjá þeim sem skortir insúlín getur sykur ekki komist inn í frumur líkamans. Sykurinn safnast því upp í blóðinu og blóðsykur hækkar.



Insúlín er framleitt í Langerhansfrumum brisins



Án insúlíns kemst sykur ekki inní frumur líkamans og blóðsykur hækkar

Sykursýki er í raun nokkrir ólíkir sjúkdómar. Algengustu tegundir sykursýki er tegund 1 og tegund 2. Meðgöngusykursýki er sykursýki sem greinist á meðgöngu og er tíðnin um 4% allra meðgangna hér á landi.

## Staðreyndir um sykursýki tegund 1

Sykursýki tegund eitt er langvinnur efnaskiptasjúkdómur sem kemur oftast fram á barns- eða unglingsaldri en getur komið fram síðar á ævinni. Hjá einstaklingum með sykursýki tegund 1 er skemmd í frumum í braskirtlinum sem venjulega framleiða insúlín eða þær eru alveg óstarfhæfar. Þar sem þessar óstarfhæfu frumur geta ekki endurnýjað sig er ævilöng insúlínmeðferð nauðsynleg. Enn er ekki vitað með vissu hvers vegna einstaklingar fá sykursýki tegund 1. Ónæmiskerfið ræðst á insúlínframleiðandi frumur og því telst sykursýki tegund 1 til sjálfsofnæmissjúkdóma. Áhrif umhverfis og erfða eru einnig talin hafa áhrif á tilurð hans. Ytra áreiti t.d.veirusýking ræsir sjúkdómsferli hjá þeim sem hafa arfbundna tilhneigingu til að fá sjúkdóminn. Einkenni sykursýki tegund 1 koma venjulega fljótt fram hjá börnum og unglingum en þau eru aukin þvaglát mikil þorstatilfinning, þyngdartap, almennur slappleiki, þreyta og ógleði. Búast má við að 8-10% allra sem eru með sykursýki séu með sykursýki af tegund 1. Meðferð felst ávallt í insúlínkjöf. Insúlín er gefið í sprautuformi, oftast nokkrum sinnum á dag eða í sídreypi með insúlíndælu.

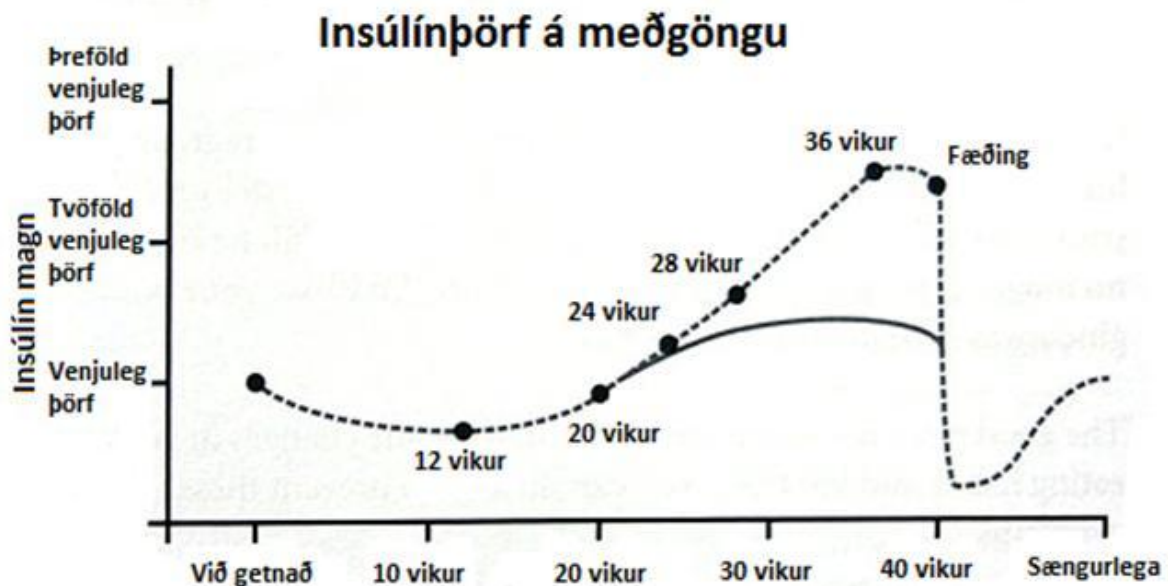
## Staðreyndir um sykursýki tegund 2

Hjá einstaklingum með sykursýki tegund 2 framleiðir braskirtillinn insúlín en virkni þess er ekki eins mikil og hjá fólki sem ekki er með sykursýki. Næmi fruma (vefja) fyrir insúlíni er minnkað og því leitast líkaminn við að leiðrétta ástandið með því að auka insúlínframleiðsluna umfram það sem er eðlilegt til þess að viðhalda jafnvægi. Eftir nokkur ár gefur braskirtillinn sig, insúlínframleiðslan minnkar og blóðsykur hækkar í framhaldi af því. Ástæða sjúkdómsins geta verið erfðir, offita, of lítil hreyfing, streita, reykingar og áhrif ákveðinna lyfja. Sykursýki tegund 2 greinist oftast hjá fullorðnum og má gera ráð fyrir að 90-92% allra sem eru með sykursýki hér á landi séu með sykursýki af tegund 2. Meira en helmingur þeirra eru eldri en 65 ára og hafa þróað með sér sjúkdóminn á mörgum árum. Hafi kona greinst með meðgöngusykursýki eru allt að 50% líkur á að hún þrói með sér sykursýki tegund 2 innan 10 ára. Einkenni eru aukin þvaglát mikill þorsti og óhófleg þreyta.

Sjúkdómurinn þróast oft á löngum tíma og hægt er að hafa hann í mörg ár án þess að vita það. Breytingar á matarvenjum og aukin hreyfing gerir það að verkum að frumur líkamans auka næmi sitt fyrir insúlíni. Með breyttum lífsstíl geta einkenni þannig gengið til baka. Oft er stuðst við töflumeðferð sem örvar framleiðslu insúlíns eða eykur næmi fruma fyrir insúlíni. Með tímanum getur verið þörf á insúlínmeðferð.

## Aukning insúlínparfar á meðgöngunni

Líkaminn verður smám saman næmari fyrir insúlíni á meðgöngunni. Búast má við að insúlínþörf tvöfaldist og jafnvel þrefaldast á meðgöngu. Fyrstu vikur meðgöngu dregur úr insúlínþörf hjá öllum verðandi mæðrum. Því eru auknar líkur á blóðsykurföllum hjá konum með sykursýki tegund 1. Mikilvægt er að mæla sig reglulega og jafnvel oftari en venjulega. Á öðrum þriðjungi meðgöngu eykst insúlínþörf líkamans og enn meiri aukning getur verið á þriðja þriðjungi meðgöngunnar. Því er afar mikilvægt að þú fylgir þeirri aukningu eftir með því að auka við insúlíngjafir þínar og ítarlegu eftirliti á blóðsykurgildum þínum.



Þýdd mynd úr bókinni Gestational Diabetes Basics Patient Book, 2. útg. 2011. Gefin út af International Diabetes Center. Park Nicollet, MN.

Ef þú ert með sykursýki tegund 1 er mikilvægt að draga strax úr insúlíngjöfum eftir fæðingu. Insúlínþörf getur verið um helmingur þess insúlíns sem kona hefur þurft við lok meðgöngu eða jafnvel minna magn en fyrir þungun. Ef þú ert með meðgöngusykursýki sem er meðhöndluð með insúlíni, hættir þú insúlíngjöf í fæðingu í samráði við ljósmóður/lækni.

**Ekki setjast undir stýri nema þú hafir mælt blóðsykur og meðhöndlað lágan blóðsykur.**

**Til þín sem ert barnshafandi og ert með  
sykursýki tegund 1 eða tegund 2**





## Blóðsykur, matur og hreyfing

Í dag fæða flestar konur með sykursýki heilbrigð börn. Góð blóðsykurstjórnun á meðgöngu er forsenda þess að þú og barnið þitt hafi það sem best. Ef blóðsykurstjórnun er ábótavant eru meiri líkur á því að börn mæðra með sykursýki hafi meðfædda missmíð eða fæðist of þung. Ef blóðsykurstjórnun á meðgöngu er góð dregur það verulega úr líkum á slíkum vandamálum. Hár eða lágur blóðsykur stöku sinnum skaðar ekki barnið. Kjörblóðsykurgildi eru á bilinu 4-6 mmol/L fyrir máltíð og undir 7,8 mmol/L um 1 klst. eftir máltíð. Markmiðið er að langtímablóðsykur, HbA1c, sé undir 6,5%. Hollur matur, reglulegar máltíðir, rétt magn af insúlíni og regluleg hreyfing hjálpar þér að ná markmiðum þínum.

## Meðganga og insúlínjafir

Á meðgöngu eykst insúlínþörf jafnt og þétt. Þú þarft að auka insúlínjafir þínar og algengt er að insúlínþörfin tvöfaldist. Á fyrstu vikum meðgöngunnar geta sveiflur í blóðsykri verið miklar sem krefjast tíðari blóðsykurmælinga og endurmat á insúlínskömmtum. Prófaðu þig áfram og fáðu ráðleggingar hjá læknum og ljósmæðrum með sérþekkingu á meðferð við sykursýki.

## Lágur blóðsykur

Mikilvægt er að mæla blóðsykur oftár þegar verið er að breyta skömmtum á insúlíni. Einkenni lágs blóðsykurs geta verið minni og öðru vísi en fyrir þungun og því er æskilegt að mæla blóðsykur og bregðast við lágum tölum á mælinum. Hafðu ætíð þrúgusykur og Glucagon penna við hendina. Mikilvægt er að einstaklingar í þínu nánasta umhverfi séu upplýstir um sjúkdóminn og þekki einkenni blóðsykursfalls og kunnir fyrstu viðbrögð við blóðsykurfalli. **Mældu alltaf blóðsykur áður en þú sest undir stýri.**



## Eftirlit á meðgöngu

Á meðgöngunni er boðið upp á eftirlit í áhættumæðravernd á Landspítalanum. Þar hittir þú sykursýkitemi sem samanstendur af innkirtlalækni, fæðingalækni og ljósmóður sem hefur sérþekkingu á sykursýki. Þér stendur til boða næringarráðgjöf og önnur stoðþjónusta í samráði við þína ljósmóður. Við fyrstu komu færðu áætlun um mæðravernd út meðgönguna. Mælt er með að þú farir í augnskoðun við fyrsta tækifæri ef meira en 12 mánuðir eru frá síðustu skoðun. Mælt er með augnskoðun tvisvar á meðgöngunni í samráði við augnlækni.



## Eftirlit með ómskoðun

Ómskoðun stendur þér til boða gegn gjaldi við 8 vikur til að meta meðgöngulengd og lífvænleika fósturs. Einnig er boðin ómskoðun við 12 vikna meðgöngu til að meta nánar fósturútlit. Hægt er að fara í blóðprufu samhliða ómun við 12 vikna meðgöngu og gera samþætt líkindamat m.t.t ákveðinna litningagalla. Þú færð upplýsingar um þessa skoðun hjá ljósmóður. Við 20 vikna meðgöngu mælum við með ómskoðun til að meta byggingu fósturs, staðsetningu fylgju og legvatnsmagn. Einnig mælum við með fósturhjartaómskoðun hjá barnalækni á sama tíma. Þessi ómskoðun er ykkur að kostnaðarlausu.



20 vikna sónar



34 vikna sónar

## Ómskoðun stendur til boða:

**8 vikur** – mat á meðgöngulengd og lífvænleika

**12 vikur** – mat á fósturútliti og samþætt

líkindamat – *gegn gjaldi*.

**20 vikur** – Mat á byggingu fósturs, fylgjustaðsetningu og legvatnsmagni.

Boðið upp á hjataómun hjá barnahjartalækni.

Boðið upp á ómskoðun á 2ja-4ra vikna fresti frá

**28 vikna** meðgöngu til að meta fósturvöxt og legvatnsmagn.



Einnig er boðið upp á eftirlit með fóstri með fósturhjartsláttarsírita tvisvar í viku frá 36. viku meðgöngu.

## Fæðing og sængurlega

Ef engin önnur frávik eru frá eðlilegu barneignaferli máttu búast við að fæða á hefðbundinn hátt við sem næst fulla meðgöngu. Við mælum með að þú fæðir á Fæðingarvakt Landspítalans. Þegar fæðing er komin af stað er mælt með að þú sért fastandi, settur er upp æðaleggur og þú færð sykurlausn og insúlín í æð. Verkir sem fylgja fæðingu valda oft ógleði og uppköstum með tilheyrandi erfiðleikum við sykurstjórnun auk þess sem betra er að hafa tóman maga ef inngripa er þörf í fæðingunni. Blóðsykur er mældur á klukkustundar fresti og dreypi breytt samkvæmt niðurstöðum. Haldið er áfram með dreypi þar til þú getur farið að borða eftir fæðinguna. Blóðsykurstjórnun er einnig mikilvæg fyrir nýburann. Orka flyst í gegnum fylgju frá móður til barnsins sem svarar aukinni orku með aukinni insúlínseytingu. Því eru auknar líkur á blóðsykurfalli hjá nýbura móður sem er með háan blóðsykur í fæðingu. Við hvetjum þig til að leggja barnið á brjóst eins fljótt og hægt er eftir fæðinguna til að draga úr líkum á blóðsykurfalli hjá nýburanum. Mögulega þarf nýfædda barnið þitt að dvelja á vökudeild til frekaraeftirlits t.d. ef blóðsykur barnsins er lágur.

Þér stendur til boða að dvelja á Meðgöngu- og sængurlegudeild eftir fæðinguna í nokkra daga. Eftir fæðinguna er **mikilvægt** að þú dragir úr insúlínjöfum í samráði við innkirtlalækni. Insúlínþörf þín getur verið um helmingur þess insúlíns sem þú

þurftir við lok meðgöngu eða jafnvel minna magn en þú gafst þér fyrir þungun. Þegar mjólkurframleiðsla er komin í gang getur verið að þú þurfir að draga enn frekar úr insúlínjöfum til að koma í veg fyrir blóðsykurföll. Mikilvægt er að undirbúa brjóstgjöf þannig að þú hafir þrúgusykur eða safu til að grípa í ef blóðsykur fellur. Við mælum með að þú haldir blóðsykurgildum þínum örlítið hærri en vanalega á meðan þú ert með barn á brjósti til að forðast sykurföll.

### **Eftirlit eftir fæðingu**

Þegar þú útskrifast frá Meðgöngu- og sængurkvennadeild tekur ungbarnaeftirlit heilsugæslunnar við eftirlit barnsins. Þú ferð í þitt reglulega eftirlit á Göngudeild sykursjúkra, eins og fyrir meðgönguna. Við bjóðum þér að koma í eftirskoðun til ljósmóður/læknis u.þ.b.6-8 vikum eftir fæðingu. Þá færð þú tækifæri til að ræða undirbúning fyrir frekari barneignir í framtíðinni, ræða um getnaðarvarnir og fá svör við spurningum vegna meðgöngunnar sem var að ljúka. Einnig er hægt að taka leghálsstrok vegna krabbameinsleitar.

**Þú nærð í okkur í síma 543 3253 virka daga milli kl. 08-12 og 13-16**



**Til þín sem ert að greinast með meðgöngusykursýki**



## Hvað er meðgöngusykursýki?

Sykursýki sem greinist á meðgöngu er kölluð meðgöngusykursýki. Insúlín er hormón sem er framleitt í brisi og er eitt helsta verkefni þess að nýta orkuna úr fæðunni sem við borðum. Insúlín hvetur frumur til að taka upp sykur (glúkósa) þar sem honum er breytt í orku. Insúlínþörf eykst til muna á meðgöngunni. Þegar kona er með meðgöngusykursýki framleiðir líkaminn ekki nóg af insúlíni til að mæta aukinni insúlínþörf á meðgöngu eða líkaminn nýtir ekki það insúlín sem er til staðar.

Orkan/sykurinn kemst þá ekki inn í frumurnar og blóðsykur hækkar. Ástand svipar um margt til sykursýki af tegund 2 og eru áhættuþættir svipaðir. Áhættuþættir fyrir meðgöngusykursýki eru; móðir eldri en 40 ára, offita (LPS > 30 kg/m<sup>2</sup>), áður greinst með meðgöngusykursýki, áður fætt þungbura (> 4500g), skert sykurlaust fyrir þungun, ættarsaga um sykursýki í fyrsta ættlið og kynþáttur annar en hvítur.

## Hvaða áhrif hefur meðgöngusykursýki á móður og barn?

Sykur og önnur næringarefni flyjast til fóstursins um fylgjuna. Ef meðgöngusykursýki er ógreind og/eða ómeðhöndluð vex barnið óeðlilega mikið vegna of mikils framboðs af sykri og öðrum næringarefnum. Eftir fæðinguna getur blóðsykur barnsins lækkað hratt. Slök blóðsykurstjórnun getur auk þess leitt til ýmissa sjúkdóma í nýburum.

Lungnaþroski barna er verri og eru börnin þá í aukinni hættu að fá sýkingar.

Gagnsemi meðferðar fyrir móður og barn er ótvíræð. Verðandi mæður sem fá meðferð meðgöngusykursýki fá síður meðgöngueitrun og meðgönguháþrýsting en konur með ómeðhöndlaða meðgöngusykursýki. Börn þeirra fá síður axlaklemmu og tíðni fæðinga með keisaraskurði er lægri en meðal ómeðhöndlaðra. Meðhöndlun meðgöngusykursýki leiðir til þess að mæðurnar þyngjast minna og börnin verða ekki eins þung við fæðingu. Alvarlegir fylgikvillar barna eru algengari ef móðir er ómeðhöndluð s.s., burðarmálsdauði, axlaklemma, beinbrot og taugaskaði. Börn kvenna sem eru með ómeðhöndlaða meðgöngusykursýki eru líklegri til þess að eiga við offitu að stríða síðar á ævinni og að greinast með sykursýki af tegund 2.

## Meðferð

Markmið með meðferð við meðgöngusykursýki er að halda blóðsykri í jafnvægi. Æskilegt er að **fastandi blóðsykur sé < 5,8 mmól/L og einni klukkustund eftir máltíð sé blóðsykur < 7,8 mmól/L**. Blóðsykurmælingar



gefa til kynna hversu mikil áhrif máltíðir hafa á blóðsykurinn. Fyrsta meðferð við meðgöngusykursýki er fólgin í **góðri næringarinntöku og líkamlegri hreyfingu**. Dugi það ekki til getur verið þörf á **insúlínmeðferð** á meðgöngu.

- Þú færð lánaðan blóðsykurmæli
- Þú lærir að mæla þig fastandi að morgni og einni klukkustund eftir máltíð: Morgunmat, hádegismat og kvöldmat.
- Þér og maka þínum stendur til boða sérhæfð fræðsla og ráðleggingar um góða næringu og hreyfingu
- Þú færð kennslu og fræðslu um notkun insúlíns á meðgöngu

Þyngdaraukning móður með meðgöngusykursýki er háð þyngd móður fyrir þungun.

### **Hæfileg þyngdaraukning á meðgöngu móður sem gengur með einbura:**

Vannærðar (LPS  $\leq$  18,5): þyngdaraukning 12,5 - 18 kg

Kjörþyngd (LPS 18,5-25): þyngdaraukning 11,5 - 16 kg

Ofþyngd (LPS  $\geq$  25-30): þyngdaraukning 7 - 11,5 kg

Offita (LPS  $\geq$  30): þyngdaraukning  $\leq$  6 kg

### **Hæfileg þyngdaraukning móður sem gengur með tvíbura:**

Vannærðar (LPS  $\leq$  18,5): þyngdaraukning áætluð meiri en konu í kjörþyngd

Kjörþyngd (LPS 18,5-25): þyngdaraukning 16,8 - 24,5 kg

Ofþyngd (LPS  $\geq$  25-30): þyngdaraukning 14 - 23 kg

Offita (LPS  $\geq$  30): þyngdaraukning um 11 kg

## **Eftirlit í fæðingu og í sængurlegu**

### **Eftirlit með móður**

Ef verðandi móðir með greinda meðgöngusykursýki hefur **ekki** verið á insúlíni á meðgöngu er fylgst með blóðsykri hennar á 2-4 klukkustunda fresti í fæðingunni. Eftir fæðingu hverfa þau hormón sem valda insúlínmótstöðu og ekki er þörf á frekari mælingum á blóðsykri móður. Ef verðandi móðir hefur verið á insúlínmeðferð á meðgöngunni er fylgst náið með blóðsykri í fæðingunni. Mælt er með að verðandi móðir sé fastandi þegar fæðing er komin vel af stað og fær hún þá sykurlausn og insúlín í æð í fæðingunni ef þarf. Eftir fæðinguna er meðferð með insúlíni hætt. Fylgst er með blóðsykri móður í 1-2 daga eftir fæðingu, fastandi og einni klukkustund eftir

morgunmat, hádegismat og kvöldmat. Mæður sem greinst hafa með meðgöngusykursýki eru hvattar til þess að láta fylgjast með blóðsykurgildum sínum a.m.k einu sinni á ári vegna aukinnar hættu á sykursýki tegund 2 síðar á lífsleiðinni.

### Eftirlit með barni

Stefnt er að því að börn mæðra með sykursýki dvelji hjá mæðrum sínum eftir fæðingu svo fremi sem þau þarfnist ekki meðferðar sem krefst innlagnar á nýburagjörgæslu (Vökudeild). Mælt er með að þau útskrifist ekki frá sjúkrahúsinu fyrr en a.m.k. sólarhring eftir fæðingu. Mikilvægt er að hefja **brjóstagjöf** eftir fæðingu eins fljótt og mögulegt er til að draga úr líkum á lágum blóðsykri hjá nýburanum. Ef barn fellur í blóðsykri getur reynst nauðsynlegt að gefa barni þurrmjólk Hafi móðir **ekki** verið á insúlíni er fylgst með blóðsykri barns í sólahring en hafi móðir þurft insúlín getur verið æskilegt að mæla barn lengur til að fylgja eftir hvernig nýburinn ræður við eigin blóðsykurstjórnun.

### Líf eftir meðgöngusykursýki

Það er mikilvægt að viðhalda góðum matarvenjum og hreyfingu. Blóðsykur fer í flestum tilvikum í eðlilegt horf eftir fæðingu. Mælt er með að þú látir fylgjast með blóðsykurgildum þínum árlega hjá heimilislækni vegna hættunnar á að þróa sykursýki síðar á lífsleiðinni. Þú getur haft mikil áhrif á þróun sjúkdóms með góðum og heilbrigðum lífsstíl.





## Mikilvægi góðrar næringar og sykursýki

Gott mataræði er ávallt mikilvægt og sérstaklega á meðgöngu. Fjölbreytni og hollusta í fæðuvali getur verið lykillinn af góðri útkomu fyrir móður og barn. Það skiptir máli að borða reglulega, mátulega stórar og fjölbreyttar máltíðir með góðum/hægvirkum kolvetnum.

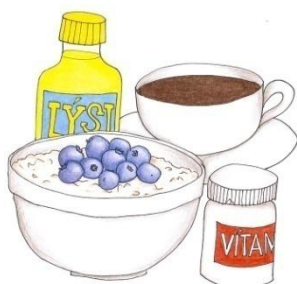
Upplýsingar um mataræði finnur þú í bæklingnum *Meðgöngusykursýki, mataræði og mælingar* sem gefin er út af Landspítalanum.



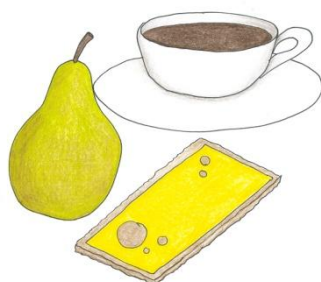
## Skipulag máltíða

Við minnum á að góð næring er mikilvæg á meðgöngu eins og endranær. Stórar máltíðir hækka blóðsykur jafnvel þó að næringarinnihald fæðunnar sé gott. Því er mikilvægt að borða oft og minna í einu til að draga úr sveiflum í blóðsykri. Þannig er hægt að draga úr líkum á háum “toppum” í blóðsykri. Mikilvægast er að borða reglulega yfir daginn. Þannig dregur þú úr líkunum á að blóðsykurinn verði of lágur milli mála. Þetta getur verið sérstaklega mikilvægt fyrir einstaklinga sem eru á insúlínmeðferð við sykursýki. Ekki er hættu á of lágum blóðsykri hjá einstaklingum sem stjórna sykursýki eingöngu með mataræði, þá þarf að gæta þess að blóðsykur verði ekki of hár. Gættu þess að borða fjölbreytt og hollt fæði.

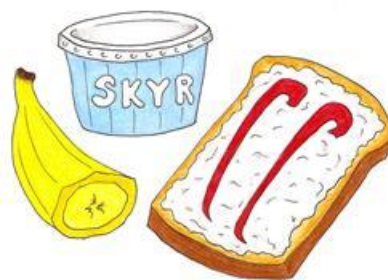
### Morgunmatur



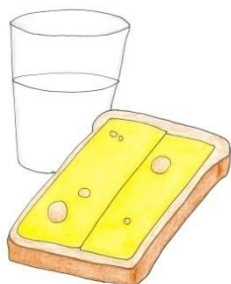
### Morgunmillibiti



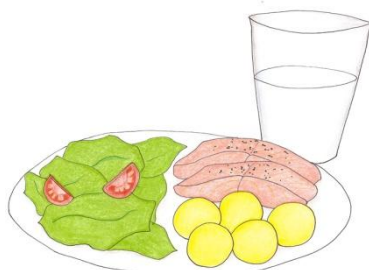
### Hádegisverður



### Síðdegishressing



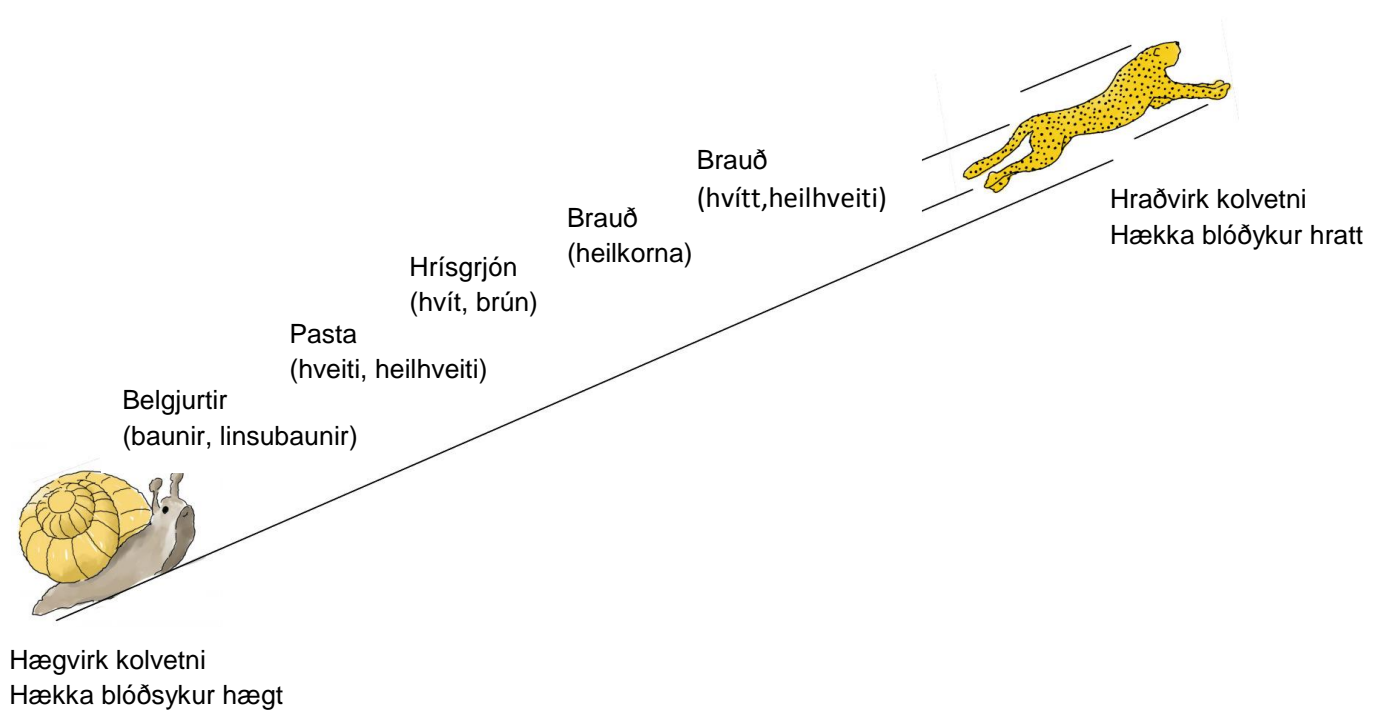
### Kvöldmatur



### Kvöldhressing



## Áhrif fæðu sem inniheldur hægvirk og hraðvirk kolvetni á blóðsykur



Hraðvirk kolvetni

Hraðvirk kolvetni

Brauð

Ávextir

Grænmeti

- Baguette
- Fransbrauð
- Grahamsbrauð
- Gróft rúgmjòlsbrauð
- Pítubrauð
- Hafrabrauð
- Súrdeigsbrauð
- Heilkornabrauð
- Fjòlkornabrauð

- Ávaxtasafi
- Þroskuð vínber
- Þroskaðir bananar
- Kiwi
- Mango
- Plómur
- Ferskjur
- Gulir bananar
- Appelsínur
- Epli
- Perur
- Grape

- Grænmeti er **aldrei hraðvirkt** en vrikar á ólíkan hátt á blóðsykur með öðrum matvælum
- Salat
  - Tómatar
  - Gúrka
  - Paprika
  - Eldað grænmeti
  - Hrátt grænmeti

Hægvirkt kolvetni

Hægvirkt kolvetni

## Hreyfing

Regluleg hreyfing er mikilvægur þáttur meðferðar við sykursýki. Við hreyfingu eykst insúlínæmi og blóðsykur lækkar. Hreyfing hraðar efnaskiptum og hjálpar þannig við að halda blóðsykri eðlilegum. Líkamleg hreyfing er á margan hátt nærandi og eykur orku. Það er mikilvægt að velja þá tegund þjálfunar sem hentar þér. Ef þú ert vön að stunda líkamsþjálfun getur þú að öllum líkindum haldið henni áfram fram eftir meðgöngunni. Mikilvægast er að hlusta á eigin líkama og gæta þess að æfingarnar séu ekki of krefjandi. Þegar líða fer á meðgönguna þarft þú vafalaust að hægja á þér, t.d. að ganga eða skokka í stað þess að hlaupa. Flestum barnshafandi konum hentar að fara í gönguferðir, stunda jóga eða sund. Mmargt er í boði af sérhæfðri hreyfingu sem hentar þunguðum konum. Ef þú ert að byrja að hreyfa þig, farðu þá hægt af stað og auku hreyfinguna smá saman. Hlustaðu fyrst og fremst á líkama þinn.

