



Diabetesliitto ja Sydänliitto

## RASKAUSDIABETES JA RUOKA (ehkäisy ja hoito)

Raskausdiabeteksessä äidin insuliinin tuotanto ei riitä kattamaan raskauden ajan lisääntyntä tarvetta. Raskautta edeltänyt liikapaino tai raskauden aikainen runsas painonnousu heikentää insuliinin tehoa ja äidin sokerinsietoa. Tämän seurauksena äidin verensokeri kohoaa ja sikiö voi kasvaa normaalia suuremmaksi. Raskausaikana on tärkeää pitää äidin verensokeri normaalina sekä painonnousu sopivana. Nämä tavoitteet saavutetaan yleensä ruokavalion, liikunnan ja tarvittaessa insuliinihoidon avulla. Raskausdiabeteksen hyvä hoito turvaa raskauden luonnollisen etenemisen ja ehkäisee sikiön liikakasvua. Synnytyksen jälkeisellä painonhallinnalla voidaan ehkäistä sekä raskausdiabeteksen uusiutumista että tyypin 2 diabetesta.

Ruokavaliossa voi olla vähemmän hiilihydraatteja, mutta hiukan enemmän rasvaa ja proteiinia kuin muille diabeetikoille suositellaan. Hyviä hiilihydraattilähteitä ovat täysjyväviljavalmisteen, kasvikset, peruna, nestemäiset maitovalmisteet, hedelmät ja marjat, huonoja ovat sokerit, sokeripitoiset elintarvikkeet ja valkoiset viljavalmisteen. Raskausdiabeetikon verensokeri nousee herkästi aamulla ja aamupalan jälkeen, tämän vuoksi aamupala on normaalia pienempi. Verensokeri pysyy sopivana, kun syödään usein ja vähän kerralla sekä panostetaan **runsaaseen kuidun** saantiin.

## RUUAN VALINTA

### Leipä, muut viljavalmisteen ja peruna

- Valitse runsaskuituisia täysjyväviljavalmisteen (4-6 viipaletta leipää päivässä): esimerkiksi erilaisia ruis-, rouhe-, kaura-, siemen-, lese- ja näkkileipiä sekä puuroa. Valkoista vehnä jauhoa runsaasti sisältävät leivät ja leivonnaiset kohottavat verensokeria nopeasti ja niissä on myös niukasti kuitua. Perunan vaihtoehtoja ovat täysjyväriisi tai -pasta.

### Marjat, hedelmät

- Sisältävät hedelmä- ja rypälesokereita (fruktoosi, glukoosi) ja siksi nostavat verensokeria runsaasti syötyinä. Marjat ja hedelmät ovat hyviä kuidun lähteitä, siksi ne ovat raikas lisä myös raskausdiabeetikon aterioilla. Voit syödä 3-5 hedelmä- tai marja-annosta päivän eri aterioille jaettuna. Annos on esim 2 dl marjoja, omena, pieni banaani tai 15 kpl viinirypäleitä.

### Maitovalmisteet

- Valitse rasvatonta maitoa, piimää, jogurttia ja vähärasvaista juustoa (<17% rasvaa). Maitovalmisteet ovat tärkeitä kalsiumin lähteitä, mutta runsaasti käytettynä verensokeri nousee ja energiansaanti kasvaa. Kalsiumia saadaan riittävästi esimerkiksi 3-4 lasillisesta rasvatonta maitoa tai piimää ja 2-3 viipaleesta juustoa. Maitotuotteiden kerta-annokset (1-2 dl) on hyvä jakaa eri aterioille, jotta verensokeri ei nouse aterian jälkeen liikaa. Vältä nestemäisiä maitovalmisteen aamupalalla, jos verensokerisi nousee herkästi aamupalan jälkeen.

### Kasvikset (vihannekset, juurekset ja palkokasvit)

- Syö kasviksia runsaasti 5-6 aterialla, vähintään puoli kiloa päivässä. Täytä pääaterioilla puolet lautasesta kasviksilla ja muilla aterioilla syö kasviksia lisänä joko sellaisenaan tai leivän päällä. Kasvikset täyttävät vatsaa ja tasaavat aterianjälkeistä verensokerin nousua.

### Kala, kana, liha, muna, juustot ja leikkeleet

- Valitse **vähärasvaisia ja vähäsuolaisia** laatuja sekä valmista ruoka pienellä suola- ja rasvamäärällä. Kohtuullinen annos riittää muun ruuan lisukkeena.

### Rasvat

- Käytä **pehmeää kasvimargariinia (60-80 %) 6-8 tl** leiville ja **kasviöljyä 1-2 rkl** tai juoksevaa margariinia ruuanvalmistukseen sekä kalaa 2-3 kertaa viikossa, näin turvaat välttämättömien rasvahappojen saannin ja sokerinsieto paranee. Mantelit, pähkinät ja siemenet ovat myös hyviä pehmeiden rasvojen lähteitä. Liiallinen kovan eläinrasvan ja rasvaisten elintarvikkeiden käyttö huonontaa rasvan laatua, nostaa painoa ja heikentää sokeriaineenvaihduntaa.

### Juomat

- Janojuomaksi sopivat vesi, vähäsuolainen kivennäisvesi ja sokeroimaton tee. Täysmehuja ja sokerillisia virvoitusjuomia ei suositella, koska ne nostavat nopeasti verensokeria ja sisältävät paljon energiaa. Täysmehut tai marjamehut laimennetaan vedellä ja virvoitusjuomista valitaan aspartaamilla, asesulfaamilla, sukraloosilla tai stevioliglykosidilla makeutettuja light-juomia.

### Sokeri

- Sokerit, siirapit ja hunaja kohottavat verensokeria nopeasti, mutta niitä voi silti käyttää ruokavalion osana pieninä määrinä. Mitään muita makeutusaineita ei välttämättä tarvita. Herkutteluun voi sisältyä päivittäinen vähäsokerinen jälkiruoka, 1-2 kertaa viikossa pulla tai pullapohjainen marjapiirakka tai kerran viikossa makeisia pieni määrä (20 g).

### Makeutusaineet

- Ksylitolipurukumit ja –pastillit sopivat pieninä määrinä päivittäiseen käyttöön. Aspartaamia, asesulfaamia ja stevioliglykosidia sisältävät makeutusainepuristeet ja -jauheet sopivat makeutusaineeksi juomiin. Sakariinia ja sykramaattia ei suositella raskausaikana. Ns. dieettivalmisteita ei voi käyttää yhtään sen enempää kuin vastaavia sokerillisiakaan.
- Makeutusaineita: E 420 sorbitoli, E 421 mannitoli, E 950 asesulfaami, E 951 aspartaami, **E 952 sykramaatti**, E 953 isomaltitoli, **E 954 sakariini**, E 955 sukraloosi, E 957 taumatiini, E 959 neohesperidiini, E 960 stevioliglykosidi, E 965 maltitoli, E 966 laktitoli, E 967 ksylitoli

### PAINONHALLINTA JA LIIKUNTA

- Keskimääräinen suositeltava painonnousu raskausaikana on 8-12 kg, jos on liikapainoa, 6-8 kg:n painonnousu on riittävä, reilussa liikapainossa painon ei tarvitse nousta lainkaan. Raskausdiabeteksen aikana suositeltava energiansaanti on noin 1600-1800 kcal/vrk, jos lähtöpaino on normaali tarvitaan energiaa vastaavasti enemmän, noin 2000-2200 kcal.
- Säännöllinen reipas liikunta auttaa painon hallinnassa ja edistää sokerin hyväksikäyttöä elimistössä. Harrasta mielestäsi liikuntaa päivittäin tai vähintään kolme kertaa viikossa 30 min kerrallaan. Hyötyliikunnan myötä saat liikuntaa luonnostaan. Jos liikunta lisää kohdun supistelua, liikuntaa pitää vähentää. Hyvä fyysinen kunto auttaa myös selviytymään paremmin itse synnytyksestä.

### VERENSOKERIN SEURANTA

- Glukoosi-kokeen raja-arvot ovat raskausaikana 5.3 (0 h) -10.0 (1 h) -8.6 (2 h). Ruokavaliohoito on riittävä, jos verensokerin (plasman glukoosi) paastoarvo on seurannassa alle 5.5 mmol/l ja aterian jälkeinen alle 7,8 mmol/l, lääkehoito aloitetaan, jos arvot nousevat edellisten yli.
- Lisäksi suositellaan verensokerin seuranta heti synnytyksen jälkeen ja puolen vuoden kuluttua synnytyksestä sekä jatkossa kerran vuodessa ja mahdollisen uuden raskauden alusta lähtien.

**ATERIASUUNNITELMA Energiämäärä 1600-1800 kcal = 6.7-7.5 MJ (40-50 E% hiilihydraatteja)**

| Ateriat klo  | Esimerkki päivän aterioista   | Hiilihydraatit g / ateria |
|--|---|---------------------------|
| <b>Aamupala</b><br>6-9<br><br>(voit halutessasi myös yhdistää aamupalan ja aamupäivän välipalan) | 1-2 viipaleta täysjyväleipää <u>tai</u> 2-2,5 dl -puuroa<br>1-2 tl kasvimargariinia tai -öljyä<br>2 dl rasvatonta maitoa, viiliä tai 1,5 dl kevytjogurttia tai 2 dl marjoja tai hedelmä<br>1-2 viipaleta vähärasvaista juustoa tai leikkelettä kasviksia<br>kahvia tai teetä  | <b>20 - 30 g</b>          |
| <b>Välipala tarvittaessa</b><br>9-10   | 1 viipale leipää + 1 tl kasvimargariinia ja / <u>tai</u><br>1 kpl hedelmää  | <b>10 - 20g</b>           |
| <b>Lounas</b><br>11-13   | 1-2 perunaa tai 1,5-2 dl riisiä tai pastaa<br>1-2 viipaleta täysjyväleipää + 1-2 tl kasvimargariinia<br>2 dl rasvatonta maitoa tai piimää<br>100-120 g kala-, kana-, liha- tai papuruokaa kasviksia runsaasti + 1 rkl salaattinkastiketta<br><u>tai leipäateria:</u><br>esim. 2-3 viipaleta täysjyväleipää + 2-3 tl kasvimargariinia, 2-3 viipaleta vähärasvaista leikkelettä, salaattia, hedelmä ja 2 dl rasvatonta maitoa, piimää tai maustamatonta jogurttia | <b>40 - 60g</b>           |
| <b>Välipala</b><br>14-15   | 1 viipale täysjyväleipää + 1 tl kasvimargariinia ja / tai<br>1 hedelmä tai 2 dl marjoja tai 1,5 kevytjogurttia kasviksia<br>kahvia tai teetä  | <b>20 g</b>               |
| <b>Päivällinen</b><br>17-19  | 2-3 dl keittoa, laatikkoruokaa tai ruokaisaa salaattia<br>1-2 viipaleta täysjyväleipää + 1-2 tl kasvimargariinia<br>2 dl rasvatonta maitoa tai piimää<br>1 dl kiisseliä tai 1 kpl hedelmää kasviksia runsaasti<br>tai kuten lounas  | <b>50 - 60 g</b>          |
| <b>Iltapala</b><br>20-22   | 1-2 viipaleta täysjyväleipää + 1-2 tl kasvimargariinia<br>1-2 vähärasvaista juustoa tai leikkelettä<br>2 dl rasvatonta maitoa, piimää tai viiliä kasviksia<br>teetä   | <b>20 - 40 g</b>          |
| <b>Hiilihydraatit yhteensä</b>   |   | <b>160 - 230 g</b>        |

Leiville pehmeää vähintään 60 % kasvimargariinia (1 tl leipää kohden) ja salaattiin 1-2 rkl öljypohjaista salaattinkastiketta. Käytä lautasmallia pääaterioiden annostelussa.

1800 kcal:n ruokavalio sopii useimmille raskaana oleville, normaalipainoisille tarvittaessa enemmän. Joillekin suositellaan 1600 kcal tai vähemmän painonnousun hallitsemiseksi. Taulukossa pienemmät ruoka-annokset ja hiilihydraattimäärät vastaavat noin 1600 kcal ja suuremmat noin 1800 kcal. **Säännöllinen ja tiheä ateriarhythmi pitää verensokerin tasaisena** ja hillitsee samalla ruokahalua. Insuliinihoitoisen raskausdiabeetikon on huolehdittava riittävästä hiilihydraattien saannista aterioilla, etenkin iltapalalla. Syödessäsi ateriasuunnitelman mukaan hiilihydraatit tulevat automaattisesti oikein, mutta halutessasi voit tarkentaa omia ruokatottumuksiasi hiilihydraattien vaihtotaulukon avulla.

## HIILIHYDRAATTIEN VAIHTOTAULUKKO

Kukin seuraavista annoksista sisältää noin 10 – 15 g hiilihydraatteja (hh)

|  |   |
|--|---|
| <p><b>Leipä, puuro, aamiashiutaleet, pulla</b><br/>           1 ohut viipale paahtoleipää (paino 20 g)<br/>           1 ruispalaa, reissumiestä tai realia (paino 30 g)<br/>           ½ pientä sämpylää<br/>           1 pala näkkileipää tai 2 hapankorppua<br/>           1 grahamkorppu<br/>           1/2 karjalanpiirakkaa<br/>           2-3 viipaletta vähähiilihydraattista leipää<br/>           1-1,5 dl veteen keitettyä puuroa (1/2 dl hiutaleita)<br/>           1 dl maitoon keitettyä puuroa<br/>           1 dl marjapuuroa<br/>           1,5 dl velliä<br/>           2 rkl myslä tai 1 dl täysjyvämuuroja<br/>           1 pala Weetabixiä<br/>           3-4 dl popcornia<br/>           1 ohut viipale pullaa tai ½ pikkupullaa<br/>           1 ohut viipale kahvikakkua, kääretorttua tai täytekakkua<br/>           2 makeaa tai suolaista keksiä</p> | <p><b>Hedelmät, marjat</b><br/>           1 omena, päärynä, appelsiini, persikka, mango, papaija, nektariini tai kiivi (paino 100-150 g)<br/>           ½ banaania (paino 50 g) tai ½ greippiä<br/>           1-2 mandariinia<br/>           2-3 tuoretta tai kuivattua luumua tai aprikoosia<br/>           1 dl viinirypäleitä (15 kpl) tai 2 rkl rusinoita<br/>           1 kuivattu tai tuore viikuna<br/>           1 dl kirsikoita<br/>           2-3 dl marjoja (1-2 dl sulaneita pakastemarjoja)<br/>           1 reilu viipale vesimelonia<br/>           1 dl hedelmäsalaattia<br/>           1 dl ananasmurskaa tai 2 rengasta ananasta<br/>           1 dl täysmehua tai nektaria<br/>           2 dl laimennettua mehua<br/>           1 dl kiisseliä<br/>           1 dl marjakeittoa tai 4 dl sokeritonta marjakeittoa<br/>           1 rkl hilloa tai marmeladia<br/>           1 mehujääpuikko</p> |
| <p><b>Peruna, riisi, pasta</b><br/>           1 peruna (paino 60g)<br/>           1 dl perunasosetta tai ranskalaisia<br/>           1 dl perunasalaattia<br/>           1 dl keitettyä riisiä<br/>           1 dl keitettyä pastaa (makaronia) tai nuudelia<br/>           1 dl keitettyjä papuja/herneitä tai linssejä<br/>           1 dl maissia<br/>           1 dl punajuurisalaattia tai rosollia</p>   | <p><b>Maitovalmisteet, soijavalmisteet, riisimaito</b><br/>           1 lasillinen (2 dl) rasvatonta maitoa tai piimää<br/>           2 dl maustamatonta jogurttia tai viiliä<br/>           1- 1,5 dl marja- tai hedelmäkevytjogurttia<br/>           1 tuutti tai pikari dieettijäätelöä<br/>           1 dl tai puikko tavallista jäätelöä<br/>           1 dl marja- tai hedelmärahkaa<br/>           2 dl soijamaitoa tai 1 dl soijajogurttia<br/>           3 dl riisimaitoa</p>  |
| <p><b>Ruokia</b><br/>           1 dl laatikkoruokaa, risottoa tai lasagnea<br/>           1,5 dl liha-, kala-, kana- tai hernekeittoa<br/>           2 dl pussikeittoa<br/>           1 kasvispihvi<br/>           3 ohukaista<br/>           2 dl kastiketta</p>  | <p><b>Juomia</b><br/>           2 dl laimennettua mehua<br/>           1 dl täysmehua<br/>           1 dl simaa<br/>           1 dl sokerillista virvoitusjuomaa<br/>           4 dl perhekaljaa<br/>           1 pullo alkoholitonta olutta</p>  |
| <p><b>Huom! Useimmat runsasrasvaisia</b><br/>           lihapasteija 20 g hiilihydraatteja / annos<br/>           lihapiirakka 35 g ”<br/>           pitsa pieni 60 g ” (iso 70-90 g hh)<br/>           hampurilainen 30 g ” (iso kerros 50 g hh)<br/>           nakkisämpylä 30 g ”<br/>           wrap (tortilla) 40 g ”</p>   | <p><b>Naposteltavat, makeiset, sokeri</b><br/>           100 g (2 dl) manteleita tai pähkinöitä<br/>           20 g perunalastuja (2 dl)<br/>           20 g suklaata tai mysl- tai suklaapatukkaa<br/>           10 g karkkia tai lakritsia tai 15 g purukumia<br/>           3 tl hienoa sokeria tai 3-5 palaa sokeria<br/>           1 rkl hunajaa tai siirappia</p>   |

Hiilihydraattien vaihtotaulukon avulla saat vaihtelua aterioihin ja voit soveltaa vaihtoehtoja omiin ruokatottumuksiisi. On suositeltavaa käyttää vaihtoehtoja pääsääntöisesti saman ruokaryhmän sisällä, tällöin aterioiden koostumus pysyy hyvänä. Makeisia on suositeltavaa vaihtaa vain pieni määrä kerran viikossa. Valitse terveellisesti arkena, juhlassa voit hieman herkutella.