



## Vinkkejä ruokavaliohoitoon raskausdiabeetikolle

Tässä vielä muutamia käytännön vinkkejä raskausdiabeetikon ruokavalioon, joita voit kokeilla verensokeriarvojen tasaamiseksi. Pyri jatkamaan dieettiä mahdollisimman hyvin ja harrastamaan reilusti hyötyliikuntaa. Tutustu tarkemmin ja laajemmin ruokavalio-ohjeisiin:

<https://www.terveyskyla.fi/naistalo/raskaus-ja-synnytys/raskausajan-ongelmat/raskausdiabetes/ruokavalio> ja [www.diabetes.fi/diabetes/raskausdiabetes](http://www.diabetes.fi/diabetes/raskausdiabetes).

### **Aamupaastoarvot koholla**

Aamun arvoon vaikuttaa kaikkein eniten yöpaaston pituus sekä iltapalan koostumus. Kiinnitä niihin erityistä huomiota. Iltapalan ja aamiaisen väli ei saisi ylittää 10 tuntia. Jos aamun arvot ovat koholla, hyvä yöpaaston pituus on 8–9 tuntia. Iltapala on siis tärkeää syödä mahdollisimman myöhään, juuri ennen nukkumaanmenoa. Jos ateriaväli venyy tätä pidemmäksi, maksan sokerivarastoa voi vapautua verenkiertoon nostaten verensokeria.

Hyvä iltapala sisältää hitaasti imeytyvää hiilihydraattia, proteiinia ja hyvälaatuisen kasvisrasvan. Iltapalan tulee myös olla riittävän suuri, esimerkiksi:

- 2x ruis/kauraleipä (kasvirasvavalevite 60-80 % tai teelusikallinen oliivi-/rypsiöljyä TAI avokado) + lihaa/kananmunaa/kanaa/kalkkunaa + reilusti kasviksia tai 1 hedelmä TAI
- 2x ruis/kauraleipä (kasvirasvavalevite 60-80% tai kasviöljy tai avokado) + maitorahkaa esim. pienellä määrällä marjoja + reilusti kasviksia tai hedelmä (esim. rahkapohjainen marjasMOOTHIE)

### **Aamupalan jälkeiset arvot koholla**

Aamupalan tulisi olla hyvin niukka. Raskaushormonien vaikutuksesta raskaana oleva kestää aamulla kaikkein huonoimmin hiilihydraatteja.

Nestemäiset maitotuotteet, tuoremehut ja hedelmät nostavat herkästi aamupalan jälkeisiä arvoja, joten kokeile jättää ne pois.

Jaa aamupala kahteen osaan niin, että hiilihydraatit jakautuvat tasaisemmin. Esimerkiksi syö ensin yksi runsaskuituinen leipä (täysjyväinen ruis/kauraleipä, ei vehnää!) kasviksilla ja leikkeleillä. Syö sitten 1–2 tunnin päästä toinen aamupala, esim. kourallinen pähkinöitä/manteleita TAI jokin hedelmä kuten omena kuorineen (ei banaania tai tummia viinirypäleitä) TAI maustamatonta jogurttia marjoilla. Tee verensokerimittaukset ”ensimmäiseltä” aamupalalta.

Puuro ei yleensä sovi raskausdiabeetikolle aamupalaksi. Etenkin maitoon keitetty puuro nostaa usein verensokeria liikaa, ja joskus myös veteen keitetty. Voit ensin kokeilla lisätä kasvimargariinia tai -öljyä puuroon, tai pähkinöitä tai rahkaa. Jos tämä ei auta, niin puuron vaihto täysjyväruis -tai kauraleipään voi olla parempi aamupalavaihtoehto.

### **Ennen aterialla olevat arvot koholla**

Päivällä ateriarytmi on hyvä pitää säännöllisenä. Edellisen aterian lopettamisen ja seuraavan aloittamisen välillä on hyvä pitää noin 3–4 tunnin tauko, ettei ateriaväli veny liian pitkäksi.

Mikäli ateriaväli jää lyhyeksi esim. välipalan takia alle kahteen tuntiin, on hyvä siirtää mittaaminen seuraavalle aterialle.

Jos ruoka sisältää liian paljon rasvaa, voi verensokerin nousu tapahtua myöhemmin ja näin vasta ennen seuraavaa aterialla mitattu verensokeriarvo on korkea. Hyvä kasvirasvan määrä vuorokaudelle on noin 6 annosta eli 6 teelusikallista rypsi- tai oliiviöljyä. Kasvirasvamargariiniannos (60-80%) on noin 1,5 teelusikallista. Kovaa rasvaa kannattaa välttää.

### **Aterian jälkeiset arvot koholla**

Aterian jälkeiset arvot saattavat olla koholla liian isosta annoskoosta. Syö 4 pääateriaa (aamupala, lounas, päivällinen ja iltapala) sekä 1–2 välipalaa. Näin syöt useammin, mutta pienempiä annoksia. Säännöllinen ateriointi ja riittävä proteiinimäärä ehkäisevät myös näläntunnetta.

Tarkista, että et käytä aterioilla nopeasti imeytyviä hiilihydraatteja kuten vaaleaa makaronia tai valkoista riisiä. Ne kannattaa vaihtaa täysjyvätuotteisiin kuten täysjyväriisiin ja -makaroniin. Keitettyä riisiä/makaronia tulisi syödä enintään 1 dl yhdellä aterialla. Myös perunoiden, bataatin ja keittobanaanin määrä kannattaa pitää kohtuullisena, vain yksi kananmunankokoinen peruna/ateria. Perunamuusi sisältää runsaasti hiilihydraattia (maitoa ja paljon perunaa pienessä määrässä). Nopeasti imeytyvien hiilihydraattien sijaan tulisi lisätä kasviksien käyttöä.

- Lautasella olisi hyvä olla puolet tuoreita tai kypsennettyjä kasviksia ja vihanneksia. Salaatti ensin ja joukkoon öljyä sekä viinietikkaa! Öljyn sekä viinietikan lisäämisestä on todettu olevan hyötyä salaatin jälkeen syödyn hiilihydraatin imeytymiselle - verensokeri pysyy tasaisempana. Hiilihydraatit

olisi hyvä syödä viimeisenä, niin niitä tulee syötyä vähemmän ja alle syöty rasva ja proteiini hidastavat imeytymistä.

- Mikäli verensokerit eivät pysy tavoitealueella, helppo muistisääntö aterioille on, ettei koskaan voi syödä leipää samalla ruoalla perunan, pastan tai riisin kanssa.
- Aterialla hyvä mitta on myös se, että puolet lautasesta täyttää kasviksilla ja loppuun puoleen tulee mahtua liha/kala/kana/kasvisproteiininlähde ja peruna, riisi tai pasta tai linssit (1 dl). Proteiinin osuus tulisi olla yli neljänneksen lautasen koosta.
- Jos ruoan jälkeen arvot koholla, päivän aktiviteetti kannattaa sijoittaa ruoan jälkeiseen aikaan.
- Liikunta vaikuttaa verensokeritasoon hyödyllisesti vuorokauden ajan.
- Terveysliikuntasuositukset ovat samat kaikille, myös raskaana oleville. Tavoitteena on liikkua vähintään 2,5 h/ viikko (jo 10 min pätkät kerrallaan auttavat) niin että hiukan hengästyy. Lihaskuntoa olisi hyvä harjoittaa tämän lisäksi 2 kertaa viikossa. UKK-instituutin nettisivuilla on monella kielellä hyvää tietoa raskausajan liikunnasta.

### **Välipalat**

Raskausdiabeetikolla suositeltavia välipaloja ovat esimerkiksi viipale tummaa leipää/täysjyväleipää avokadolla TAI sipaisu kasvimargariinia + vähärasvainen leikkele, kasviksia (kuten pikkuporkkanoita tai kurkkulohkoja), pieni kourallinen suolattomia pähkinöitä/manteleita, mandariini tai omena kuorineen, maustamaton maitorahka/luonnonjugurtti + pieni määrä marjoja.

GDM -työryhmä 08/2020