

Mataræði á meðgöngu



III. Meðgöngusýki

nóvember-deseember 2020

Óla Kallý Magnúsdóttir næringarfræðingur
ola.kally.magnusdottir@heilsugaeslan.is

Meðgöngusykursýki

- Meðgöngusykursýki er skilgreind sem sykursýki sem greinist á meðgöngu og skiptist í tvo flokka
 - GDMA1, þar sem blóðsykri er haldið innan marka með mataræðisbreytingum og hreyfingu
 - GDMA2, sem krefst lyfjameðferðar, oftast insúlíns og/eða metformíns.
- 15,5% barnshafandi kvenna fengu þessa greiningu 2017
 - GDMA1 81,8%
 - GDMA2 18,3%

Original Article | Published: 09 September 2015

Carbohydrates, glycemic index and diabetes mellitus

Association between healthy maternal dietary pattern and risk for gestational diabetes mellitus

E A Tryggvadottir , H Medek, B E Birgisdottir, R T Geirsson & I Gunnarsdottir

European Journal of Clinical Nutrition **70**, 237–242(2016) | Cite this article

158 Accesses | 36 Citations | 0 Altmetric | Metrics

Abstract

Background/Objectives:

Gestational diabetes mellitus (GDM) is associated with negative health effects for mother and child. The aim was to investigate the association between maternal dietary patterns and GDM.

Subjects/Methods:

Prospective observational study including 168 pregnant women aged 18–40 years, recruited at routine 20-week ultrasound. All participants kept a 4-day weighed food record following recruitment (commencement: gestational weeks 19–24). Principal component analysis was used to extract dietary patterns from 29 food groups. A Healthy Eating Index (HEI) was constructed. All women underwent an oral glucose tolerance test in weeks 23–28.

Conclusions:

Adhering to a prudent dietary pattern in pregnancy was clearly associated with lower risk of GDM, especially among women already at higher risk because of overweight/obesity before pregnancy.

Markmið næringarmeðferðar

- Tryggja næringarefnapörf móður og fósturs
- Halda blóðsykri móður innan skilgreindra marka eftir máltíð
 - $<7,8$ mmól/L
- Stuðla að hæfilegri þyngdaraukningu móður



Næringarefnaþörf móður og fósturs

+ D vítamín og fólat



Kolvetni og blóðsykur

- Hæfileg neysla á kolvetnum einstaklingsbundin
 - Kolvetni 40-55 E%
 - Prótein 10-20 E%
 - Fita 40 E%
- Atriði sem þarf að skoða varðandi kolvetnaneyslu
 - Gæði kolvetna sem neytt er
 - Heildarmagn kolvetna yfir daginn
 - Skammtastærðir af kolvetnum og dreifing kolvetnaneyslu yfir máltíðir dagsins
- Vinna út frá fæðissögu og blóðsykurmælingum



Hvað er átt við með gæði kolvetna?

- Gæðakolvetni:
 - Trefjaríkar fæðutegundir með lágan sykurstuðul (glycemic index)
 - Grænmeti
 - Ávexti
 - Ber
 - Hnetur
 - Fræ
 - Heilkorn og heilkornavörur
 - Baunir og linsur

Hvað er átt við með gæði kolvetna?

- Unnin kolvetni:
 - Trefjasnaðar fæðutegundir með háan sykurstuðul
 - Gosdrykkir og aðrir kolvetnarákir drykkir
 - Sælgæti
 - Kex
 - Kökur
 - Snakk
 - Skyndibiti
 - Fínunnar kornvörur (s.s. hveiti)



Sykur og sætuefni

- Takmarka sykur og sætindi
 - sælgæti, kökum, kexi og ís og sykraðir gos- og svaladrykkir
 - veita oftast lítið af nauðsynlegum næringarefnum og öðrum hollefnum en geta hækkað blóðsykur hratt, sérstaklega drykkirnir
- Fátt bendir til þess að sætuefni hafi áhrif á blóðsykur og rannsóknir hafa ekki sýnt fram á skaðsemi ef neytt innan ákveðinna marka
 - þó er ekki búið að sannreyna skaðleysi og enn síður gagnsemi
 - neysla ætti því að vera hófleg

Tafla 4.1. Framhald

	Viðb. sykur	Trefjaefni
Mjólk og mjólkurvörur	6	1
Ostar	0	0
Ís	3	0
Kornvörur	25	48
Brauð	2	26
Morgunkorn	3	9
Kökur og kex	20	5
Grænmeti	1	16
Kartöflur	0	7
Ávextir, ber og hnetur	5	16
Kjöt og kjötvörur	0	1
Fiskur og fiskafurðir	0	0
Egg	0	0
Feitmeti	0	0
Lýsi	0	0
Sósur og súpur	2	1
Drykkir	35	2
Óáfengir	34	2
Áfengir	1	0
Snakk	0	4
Sælgæti og sykur	22	1
Megrunar- og próteindr. og próteinstykki	1	1

77% af viðbætta sykrunum

Sætuefni

Acceptable daily intake

EFSA

Table 7: Acceptable daily intake (ADI) of sweeteners in the EU

Sweetener	ADI mg/Kg/body weight/day
Advantame	5 (EFSA 2013a)
Acesulfame K	9 (EC 2000a)
Aspartame	40 (EFSA 2013b)
Aspartame – Acesulfame K salt	As respective components
Cyclamate	7 (EC 2000b)
Neotame	2 (EFSA 2007)
Neohesperidine DC	5 (EC 1989)
Saccharin	5 (EC 1995)
Steviol glycosides	4 (EFSA 2010b)
Sucralose	15 (EC 2000)
Thaumatococin	Not specified (EFSA 2015)
Polyols	Not specified (EC 1985)

From a safety perspective, scientific reviews have shown LNCS to be safe for children and pregnant women.

Sætuefni

Acceptable daily intake

EFSA

Miðað við 70 kg konu

Dæmi um magn

Pepsi max / 7-up free / Sykurslaust appelsín 330 ml:
Aspartame 190 mg + Asesúlfam K 13 mg

Skyr (MS) 200 g:
Súkralósi 30 mg + Asesúlfam K 12 mg

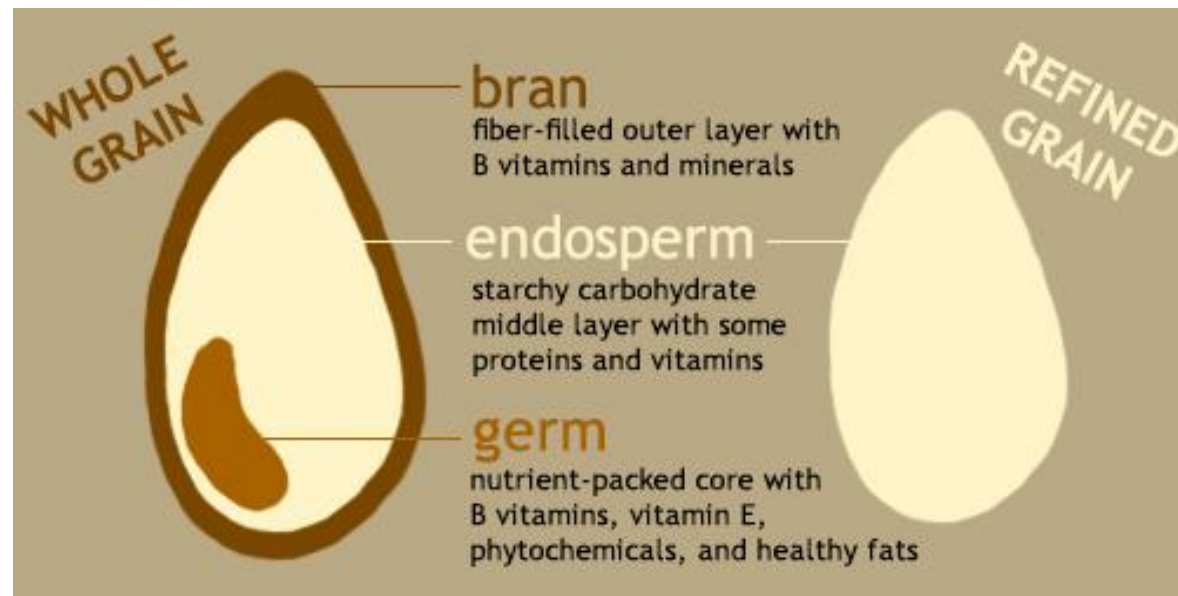
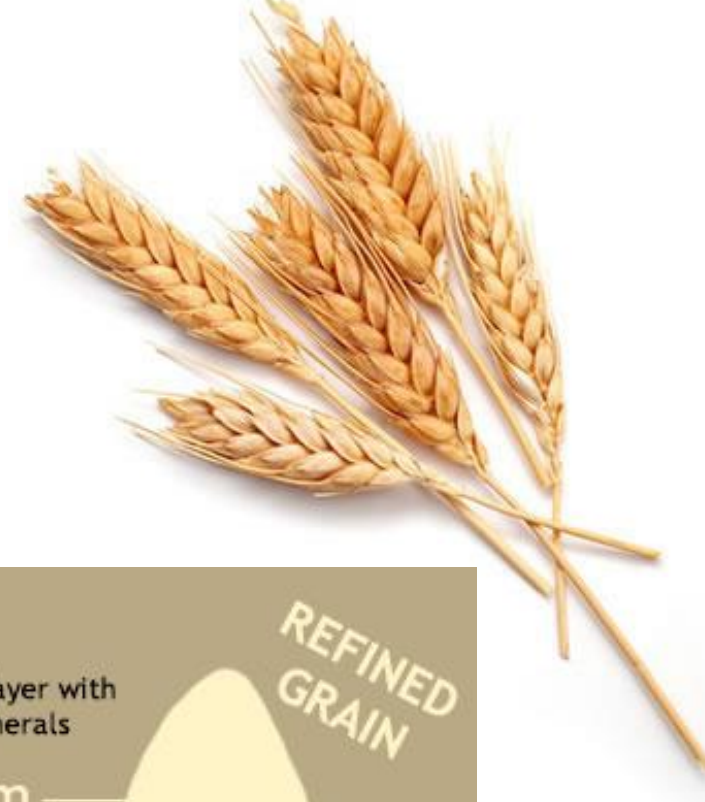
Table 7: Acceptable daily intake (ADI) of sweeteners in the EU

Sweetener	ADI mg/Kg/body weight/day
Advantame	5 (EFSA 2013a)
Acesulfame K	9 (EFSA 2007) 630 mg
Aspartame	40 (EFSA 2007) 2800 mg
Aspartame – Acesulfame K salt	As respective components
Cyclamate	7 (EC 2000b)
Neotame	2 (EFSA 2007)
Neohesperidine DC	5 (EC 1989)
Saccharin	5 (EFSA 2007) 350 mg
Steviol glycosides	4 (EFSA 2007) 280 mg
Sucralose	15 (EFSA 2007) 1050 mg
Thaumatococin	Not specified (EFSA 2015)
Polyols	Not specified (EC 1985)

From a safety perspective, scientific reviews have shown LNCS to be safe for children and pregnant women.

Kornvörur - heilkorna

- Heilhveiti, hafrar, bygg, rúgur, spelt, brún hrísgrjón
- Næringarríkar
- Trefjaríkar
- Betri melting
- Minni áhrif á blóðsykur



Hvernig brauð/kornvörur eigum við að ráðleggja?

- Vörur unnar úr heilkornum
 - því grófara því betra



- Passa skammtinn

Ávextir

- **Trefjar**, vítamín, steinefni, andoxunarefni
- Innihalda ávaxtasykur
 - Flestir um 10% sykur (banani 20%, jarðaber 5%)
- **Borða** 1-3 skammta á dag
- Passa skammta af vörum sem unnar eru úr ávöxtum, s.s. þurrkaða ávexti, grauta og sultur



Drykkir

- Matur á fljótandi formi mettar ekki eins vel og matur á föstu formi
- Kolvetni á fljótandi formi hækka blóðsykur hratt



Vs.



20 pressuð vínber
1 maukað epli
19 maukuð hindber
½ maukaður banani
1 maukuð pera
8 maukuð bláber
1 maukað jarðaber
kreist appelsína

Grænmeti

- Trefjaríkt
- Næringarríkt
- Inniheldur lítið af kolvetnum
- Æskilegt er að borða a.m.k. þrjá skammta (1 skammtur = 100 g) af grænmeti daglega, bæði sem meginmáltíðir og meðlæti með hverri máltíð.



Mjólk og mjólkurmatur

- Best er að velja hreinar vörur
- Ostur getur komið í stað mjólkurvara að hluta til
 - 25g af osti jafngilda einu glasi eða diskum af mjólkurvörum
- Mjólkursykur í mjólk og mjólkurvörum
 - Ef <5 g kolvetni í 100 g af vöru => litlum/engum sykri bætt við



Drykkir

- Matur á fljótandi formi mettar ekki eins vel og matur á föstu formi
- Kolvetni á fljótandi formi hækka blóðsykur hratt



Vs.

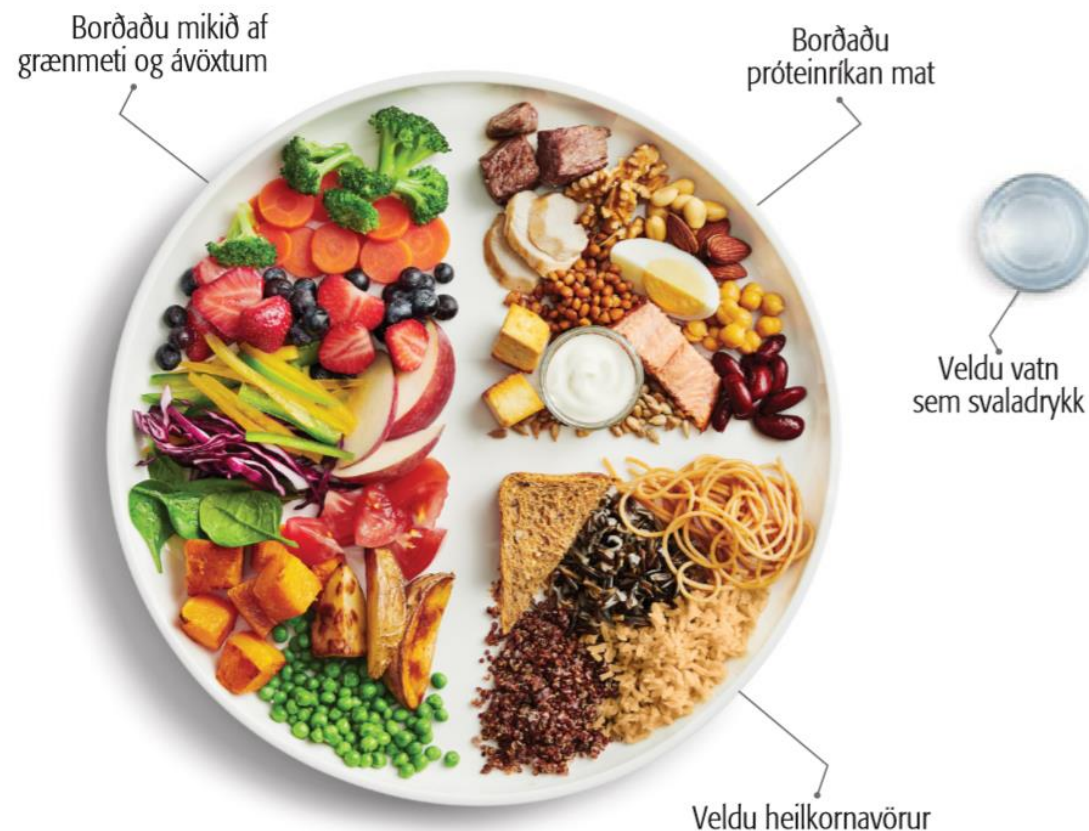


Magn kolvetna

- Ef ekki dugar að huga eingöngu að gæðum kolvetna gæti þurft að skoða:
 - heildarmagn kolvetna yfir daginn
- Ef þörf er á að skerða kolvetni umfram takmörkun á neyslu sykraðra gos og svaladrykkja, sætinda og fínunnina kolvetna :
 - minnka skammta eða takmarka magn af pasta, núðlum, hrísgrjónum og þess háttar og jafnvel kartöflum og brauði.
 - miða við 1-2 ávaxtaskammta (150-300 g) af ávöxtum á dag
- Lágkolvetnamataræði ekki æskilegt fyrir þungaðar konur
 - Kolvetnaneysla ætti að vera að lágmarki 175 g/dag

Magn kolvetna og máltíðarmynstur

- Ef ekki dugar að huga eingöngu að gæðum kolvetna gæti þurft að skoða:
 - skammtastærðir af kolvetnum og dreifing kolvetnaneyslu yfir máltíðir dagsins
- Algengast að þurfi að skerða kolvetnamagn í morgunverði
- Ekki er skynsamlegt að sleppa máltíðum til að lækka blóðsykur
 - Líklegra að næsta máltíð verði stór



Hvernig vinnum við með þessar ráðleggingar?

Hvetja til að nota þennan dálk, t.d. ef utan marka

- Fæðusaga
- Blóðsykurmælingar
 - Matarskráning
- Einstaklingsmiðað
 - Aðlaga út frá blóðsykurmælingum

Dags	Fastandi	Eftir morgunmat	Eftir hádegismat	Eftir kvöldmat	Athugasemdir
15.2	5,0	7,5	6,5	7,0	
16.2	4,8	7,3	6,1	5,9	
17.2	4,7	7,9	6,3	8,3	
18.2	5,1	6,5	6,5	6,3	
19.2	5,2	6,9	6,1	7,0	
20.2	6,0	8,0	5,2	10,0	

Hvernig vinnum við með þessar ráðleggingar?

- Fæðusaga
- Blóðsykurmælingar
 - Matarskráning
- Einstaklingsmiðað
 - Aðlaga út frá blóðsykurmælingum

Dags	Fastandi	Eftir morgunmat	Eftir hádegismat	Eftir kvöldmat	Athugasemdir
15.2	5,0	7,5	6,5	7,0	
16.2	4,8	7,3	6,1	5,9	
17.2	4,7	7,9	6,3	8,3	
18.2	5,4	6,5	6,5	6,3	
19.2	5,1	6,9	6,1	7,0	
20.2	6,0	8,0	5,2	10,0	

Svafstu illa?

Hvernig vinnum við með þessar ráðleggingar?

- Fæðusaga
- Blóðsykurmælingar
 - Matarskráning
- Einstaklingsmiðað
 - Aðlaga út frá blóðsykurmælingum

Dags	Fastandi	Eftir morgunmat	Hvað ertu að borða í morgunmat? Möguleiki að minnka kolvetnin í morgunmat eða auka gæði kolvetna? Annar möguleiki er að minnka morgunmat og fá sér frekar meira í morgunkaffi?		Athugasemdir
15.2	5,0	7,5			
16.2	4,8	7,3			
17.2	4,7	7,9			
18.2	5,1	6,5			
19.2	5,2	6,9	6,1	7,0	
20.2	6,0	8,0	5,2	10,0	

Hvernig vinnum við með þessar ráðleggingar?

- Fæðusaga
- Blóðsykurmælingar
 - Matarskráning
- Einstaklingsmiðað
 - Aðlaga út frá blóðsykurmælingum

Dags	Fastandi	Eftir morgunmat	Eftir hádegismat	Eftir kvöldmat	Athugasemdir
15.2	5,0	7,5	6,5	7,0	
16.2	4,8	7,3	6,1	5,9	
17.2	4,7	7,9	6,3		
18.2	5,1	6,5	6,5		
19.2	5,2	6,9	6,1		
20.2	6,0	8,0	5,2	10,0	

Getur verið að þú hafir borðað lítið í hádeginu og þá borðað stærri kvöldmáltíð?

Hvernig vinnum við með þessar ráðleggingar?

- Fæðusaga
- Blóðsykurmælingar
 - Matarskráning
- Einstaklingsmiðað
 - Aðlaga út frá blóðsykurmælingum

Dags	Fastandi	Eftir morgunmat	Eftir hádegismat	ir
15.2	5,0	7,5	6,5	
16.2	4,8	7,3	6,1	
17.2	4,7	7,9	6,3	8,3
18.2	5,1	6,5	6,5	6,3
19.2	5,2	6,9	6,1	7,0
20.2	6,0	8,0	5,2	10,0

Manstu hvað þú varst að borða? Og hversu mikið?

Möguleiki á að auka gæði kolvetna? Minnka skammta?

Manstu hvað þú varst að borða? Og hversu mikið?

Möguleiki á að auka gæði kolvetna? Minnka skammta?

Hvernig vinnum við með þessar ráðleggingar?

- Fæðusaga
- Blóðsykurmælingar
 - Matarskráning
- Einstaklingsmiðað
 - Aðlaga út frá blóðsykurmælingum

Dags	Fastandi	Eftir morgunmat	Eftir hádegismat	Eftir kvöldmat	Athugasemdir
15.2	5,4	5,0	4,9	4,6	
16.2	5,2	5,3	4,8	5,0	
17.2	5,3	5,1	5,0	4,6	
18.2	5,7	4,7	4,7	5,0	
19.2	5,2	4,8	4,9	5,0	
20.2	6,0	5,0	5,2	5,0	

Hvernig vinnum við með þessar ráðleggingar?

Ertu örugglega að borða nóg?

- Fæðusaga
- Blóðsykurmælingar
 - Matarskráning
- Einstaklingsmiðað
 - Aðlaga út frá blóðsykurmælingum

Dags	Fastandi	Eftir morgunmat	Eftir hádegismat	kvöldmat	
15.2	5,4	5,0	4,9	4,6	
16.2	5,2	5,3	4,8	5,0	
17.2	5,3	5,1	5,0	4,6	
18.2	5,7	4,7	4,7	5,0	
19.2	5,2	4,8	4,9	5,0	
20.2	6,0	5,0	5,2	5,0	

Meðgöngusykursýki

Hvað á ég að borða?



1. Fylgdu almennum ráðleggingum um mataræði á meðgöngu

Þær ráðleggingar fela í sér að borða næringarríka og fjölbreytta fæðu í hæfilegum skömmtum auk D vítamíns og fólats.



2. Hugaðu að kolvetnum í fæðunni

Veldu gæðakolvetni s.s. baunir, linsur, grænmeti, ávexti, fræ, hnetur, möndlur og matvæli úr heilkorni. Best er að takmarka neyslu á unnum matvörum sem innihalda mikið af sykri og öðrum finunnum kolvetnum.



3. Dreifðu neyslunni yfir daginn

Stórir skammtar af kolvetnum hækka blóðsykur meira en litlir skammtar. Því er ágætt að miða við að dreifa kolvetnaríkum fæðutegundum á máltíðir dagsins og borða þrjár hóflegar máltíðir á dag og jafnvel 1-3 millibita.



4. Endurskoðaðu mataræðið út frá blóðsykurmælingum

Ef blóðsykur mælist hærrí en æskilegt er eftir máltíð skaltu skoða hvað þú varst að borða sem inniheldur kolvetni og hversu mikið af því. Mögulega þarftu að bæta gæði kolvetnanna með því að velja aðrar fæðutegundir s.s. grófara brauð eða brún hrísgrjón eða minnka skammtinn af kolvetnaríka matnum.



5. Fáðu aðstoð

Ef þú ert óörugg með fæðuval skaltu leita til ljósmóður eða næringarfræðings.



Mataræði fyrir konur með meðgöngusykursýki

Leiðbeiningar fyrir heilbrigðisstarfsmenn

Efnisyfirlit

Inngangur	2
Markmið næringarmeðferðar	2
Einstaklingsmiðuð næringarmeðferð	2
Ráðleggingar um mataræði til kvenna með meðgöngusykursýki	3
Skipting orkuefnanna	3
Sykurstuðull (glycemic index)	4
Fæðutegundir	4
Máltíðarmynstur	6
Þörf fyrir vitamin og steinefni	6
Þyngdaraukning og orkuþörf	7
Ráðleggingar um mataræði eftir fæðingu bams	8
Heimildir	9

<http://throunarmidstod.is/svid-thih/naeringarsvid/medganga/>