



# 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 fölsats.



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 fínunnum 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.



Ráðleggingar um mataræði fyrir konur með meðgöngusykursýki eru að miklu leyti þær sömu og fyrir aðrar konur á meðgöngu, en þær fela í sér að borða næringarríka og fjölbreytta fæðu í hæfilegum skömmtum auk D vítamíns og fólats. Áherslan er á matvæli sem eru næringarrík frá náttúrunnar hendi, eins og grænmeti, ávexti, ber, hnetur, fræ, heilkornavörur, baunir, linsur, jurtaolíur, hreinar mjólkurvörur, fisk og kjöt. Vatnið er ávallt besti valkosturinn til drykkjar. Á vefsíðu Embættis landlæknis er að finna gagnlegar upplýsingar um mataræði á meðgöngu.

## Gæði og magn kolvetna

Matur gefur orku með kolvetnum, próteinum og fitu og inniheldur auk þess vítamín, steinefni og önnur efni sem eru bæði móður og barni nauðsynleg. Kolvetni hafa bein áhrif á blóðsykur því þau brotna niður í sykur (glúkósa, þrúgosykur) í meltingarvegi og eru þaðan tekin upp í blóðrásina sem flytur blóðsykurinn til allra vefja líkamans. Mismunandi tegundir kolvetna geta haft mismunandi áhrif á blóðsykur.

**Fyrsta skref í blóðsykurstjórnun er að huga að gæðum kolvetna í mataræðinu**

Trefjar eru dæmi um gæðakolvetni en trefjaríkur matur getur átt þátt í að koma á betri stjórn á blóðsykri og einnig mettar hann vel. Dæmi um trefjaríkan mat eru baunir, linsur, grænmeti, ávextir, fræ, hnetur, möndlur og matvæli úr heilkorni t.d. rúgur, bygg, heilheiti, grófmalað spelt og hafrar. Aftur á móti er skynsamlegt að takmarka neyslu á unnum matvörum sem innihalda mikið af sykri og öðrum finunnum kolvetnum s.s. hveiti. Þessar matvörur eru gjarnan trefjasnauðar, þurfa litla meltingu og hækka blóðsykurinn hratt og mikið auk þess að veita lítið af næringarefnum. Sem dæmi má nefna gosdrykki, sælgæti, kex, kökur, snakk og skyndibita.

**Næsta skref er að dreifa kolvetnaneyslunni yfir máltíðir dagsins og út frá blóðsykurmælingum meta hvort mögulega þurfi að skerða magn kolvetna að einhverju leyti eða í ákveðnum máltíðum.**

Ef ekki dugar að huga eingöngu að gæðum kolvetna til að ná markmiðum í blóðsykurstjórn getur verið gagnlegt að dreifa kolvetnaneyslunni betur yfir máltíðir dagsins eða skerða magn kolvetnanna að einhverju leyti eða í ákveðnum máltíðum. Sem dæmi þá getur þurft að skerða kolvetnamagn í morgunverði sem oft veldur meiri hækkun blóðsykurs en ef sama magns kolvetna er neytt í öðrum máltíðum. Lágkolvetnamataræði er hins vegar ekki æskilegt fyrir þungaðar konur.



**Gæðakolvetni:** Lítið unnar fæðutegundir sem eru trefja- og næringarríkar frá náttúrunnar hendi, s.s. baunir, linsur, grænmeti, ávexti, fræ, hnetur, möndlur og matvæli úr heilkorni.



**Unnin kolvetni:** Finunnar fæðutegundir sem gjarnan eru trefja- og næringarsnauðar, s.s. gosdrykki, sælgæti, skyndibita, kökur, kex og aðrar finunnar kornvörur.

## Fæðuval

### Sykur og sætuefni

Megnið af viðbættum sykri í fæði Íslendinga kemur úr gos og svaladrykkjum, sælgæti, kökum, kexi og ís. Þessar vörur veita oftast lítið af nauðsynlegum næringarefnum og öðrum hollum efnum en geta hækkað blóðsykur hratt, sérstaklega drykkirnir. Því þarf að gæta mikils hófs í neyslu á sælgæti, kökum, kexi og ís og drekka ekki sykraða gos- og svaladrykki. Fátt bendir til þess að sætuefni, svo sem stevia, aspartam, asesúlfamK, xylytol og fleiri hafi áhrif á blóðsykur og ekki hefur verið sýnt fram á skaðsemi þeirra á meðgöngu ef þeirra er neytt innan ákveðinna marka. Neysla þessara efna á meðgöngu ætti þó að vera mjög hófleg.

### Grænmeti

Grænmeti inniheldur mikið magn trefja, sem dregur úr blóðsykurhækkun, auk annarra nauðsynlegra næringarefna. Ráðlagt er að borða að minnsta kosti tvo til þrjú skammta (200-300 grömm) af grænmeti daglega og helst ætti grænmeti að vera hluti af sem flestum máltíðum dagsins. Kartöflur teljast ekki með í þessu ráðlagða magni af grænmeti en geta þó verið hluti af fjölbreyttu mataræði.

### Ávextir og ber

Í ávöxtum og berjum er ávaxtasykur sem getur hækkað blóðsykur sé þeirra neytt í miklu magni, en einnig mikið af mikilvægum næringarefnum. Trefjainnihald ávaxta dregur úr blóðsykurhækkun og er því sjálfsagt að borða ávexti daglega.

Ávaxtasafar og -hristingar hvers konar (smoothie, boost með ávöxtum og þess háttar) innihalda hins vegar mikið af ávaxtasykri sem meltist auðveldlega og hækkar blóðsykur hratt og mikið. Því er æskilegt að sleppa þeim alveg og neyta ávaxta og berja fremur í föstu formi. Einnig er ágætt að hafa í huga að þurrkaðir ávextir innihalda jafn mikinn ávaxtasykur og ávöxturinn ferskur og því er mikilvægt að passa skammtastærðir. Almenn er ráðlagt að borða ekki meira en einn ávaxtaskammt í hverri máltíð (100-150 g) og miða við þrjú ávaxtaskammta (300-400 g) á dag. Ef þörf er á að skerða kolvetni ætti að miða við að borða 1-2 skammta (150-300 g) af ávöxtum á dag og dreifa þeim yfir daginn.

## Kornvörur

Mælt er með að velja brauð og aðrar kornvörur úr heilakornum en þessar vörur eru gjarnan merktar með Skráargatinu eða heilakornamerkinu.



Lítið unnar og grófar kornvörur hafa í flestum tilfellum minni áhrif á blóðsykur en fínunnar vörur. Því er tilvalið að nota heilakorn, til dæmis rúg, bygg, heilheiti, grófmalað spelt eða hafra. Einnig má nota bygg og hýðishrísgrjón sem meðlæti. Ef þörf er á að skerða kolvetni umfram takmörkun á neyslu sykraðra gos- og svaladrykkja, sætinda og fínunnina kolvetna er rétt að byrja á að minnka skammta eða takmarka magn af pasta, núðlum, hrísgrjónum og þess háttar og jafnvel kartöflum og brauði. Það getur reynst vel að halda sig við eina trefjaríka brauðsneið í einu og nota frekar riflega af matarmiklu áleggi.

## Mjólkk og mjólkurvörur

Mjólkk og mjólkurvörur innihalda mikilvæg næringarefni fyrir móður og barn á borð við prótein, kalk, jöð og önnur stein- og snefilefni. Mjólkk og flestar mjólkurvörur innihalda einnig mjólkursykur sem getur haft áhrif á blóðsykurinn. Þegar mjólkursykur er á fljótandi formi getur hann hækkað blóðsykur hratt og því er ekki æskilegt að drekka mikið af mjólkk eða mjólkurvörum. Betra er að borða mjólkurvörur svo sem skyr, jógúrt og ost, en nota drykkjarmjólkk bara í matargerð, út á grauta og þess háttar. Hæfilegt er að borða tvo skammta (500 ml) af mjólkurvörum á dag. Einn skammtur af mjólkurvörum jafngildir 25 g af osti. Ráðlagt er að velja sem oftast hreinar, ósykraðar mjólkurvörur án sætuefna.

## Aðrar fæðutegundir

Ráðleggingar varðandi aðrar fæðutegundir s.s. kjöt, fisk, egg, fitugjafa, salt og fæðubótarefni eru þær sömu og fyrir konur á meðgöngu almennt. Á vefsíðu Embættis landlæknis er að finna gagnlegar upplýsingar og fræðsluefni um mataræði á meðgöngu.

## Skipulag máltíða

Við skipulag máltíða er gott að hafa í huga að um helmingur af disknum sé grænmeti og/eða ávextir, fjórðungur gróft brauð, kartöflur, bygg, hýðishrísgrjón eða aðrar heilkornavörur og fjórðungur próteinrík matvæli svo sem fiskur, kjöt, egg eða baunir.

Borðu mikið af grænmeti og ávöxtum

Borðu próteinríkan mat



Veldu vatn sem svaladrykk

Veldu heilkornavörur

## Máltíðarmynstur

Í hefðbundinni næringarmeðferð við meðgöngusyksýki er mælt með morgunmat, hádegismat og kvöldmat og millimáli einu sinni til tvisvar, dreift yfir daginn. Það er þó mjög einstaklingsbundið hvað hentar hverjum og einum og ætti að meta út frá blóðsyurmælingum. Það er ekki skynsamlegt að sleppa máltíðum til að lækka blóðsykur. Ef langur tími líður milli máltíða eru meiri líkur á að næsta máltíð á eftir verði stór vegna hungurs og því meiri líkur á of háum blóðsykri eftir máltíðina. Með því að dreifa neyslunni og borða fleiri og smærri máltíðir yfir daginn verða blóðsykursveiflur oft minni og blóðsykur eftir máltíðir frekar innan marka.

## Ráðleggingar um mataræði eftir fæðingu barns

Auknar líkur eru á að kona sem hefur fengið meðgöngusykursýki greinist með meðgöngusykursýki á síðari meðgöngum og sykursýki af tegund 2 síðar á lífsleiðinni. Holtt mataræði og hreyfing geta minnkað líkurnar á sykursýki tegund 2 um allt að helming og því er þetta tækifæri til að endurskoða matarvenjur sínar og lífnaðarhætti til framtíðar. Á vefsíðu Embættis landlæknis er að finna gagnlegar upplýsingar um mataræði fyrir fullorðna.

---

Vinsamlegast athugið að sjúkrahúsið getur ekki borið ábyrgð á peningum eða öðrum verðmætum svo sem símum, tölvum o.fl. sem sjúklingar eða aðstandendur hafa meðferðis.

Athygli er vakin á því að starfsfólk og nemendur sjúkrahússins eru bundin þagnarskyldu og mega því ekki ræða um málefni sjúklinga á deildinni. Við viljum vinsamlegast biðja þig og aðstandendur þína að ræða ekki það sem þið kunnið að verða vitni að eða heyrið um aðra sjúklinga.

Landspítali er kennsluspítali og nemendur í heilbrigðisfræðum og tengdum greinum stunda hluta af námi sínu á spítalanum. Nemendur fylgjast með og taka þátt í daglegri meðferð sjúklinga og eru alltaf á ábyrgð og undir handleiðslu leiðbeinenda sinna.

---

ÚTGEFANDI:  
LANDSPÍTALI  
OKTÓBER 2020  
LSH-3125

ÁBYRGÐARMADUR:  
DEILDARSTJÓRI NÆRINGARSTOFU

HÖNNUN:  
SAMSKIPTADEILD