

## Graviditetsdiabetes, vad är det?

### Vad är graviditetsdiabetes?

Under en graviditet är insulinbehovet större än normalt. Om man inte kan producera den mängd insulin som behövs utvecklas diabetes. Sjukdomen förekommer oftare hos kvinnor som har diabetes i släkten, är överviktiga eller har fött barn som väger mer än 4,5 kilo. Sjukdomen försvinner nästan alltid efter förlossningen.

### Hur märks graviditetsdiabetes?

Graviditetsdiabetes är en sjukdom som oftast är fri från symtom. Den upptäcks därför nästan alltid vid kontrollerna av blodsocker på mödravårdscentralen. Diagnosen kan också ställas via ett sockerbelastningstest.

Om blodsockret blir väldigt högt är besvären samma som vid andra typer av diabetes. Vanligast är att man blir mycket trött, törstig och måste kissa mycket och ofta.

### Vad kan man själv göra?

Om man har fått graviditetsdiabetes diagnostiserat är det viktigt att man får hjälp med hur man skall sköta sig. Det är viktigt att blodsockret hålls under kontroll för att fostret skall utvecklas normalt. Det är speciellt viktigt under de tre första månaderna. Därför är det bra att så tidigt som möjligt träffa en dietist och göra upp ett kostprogram. Man skall också lära sig att mäta blodsockret på egen hand så att man kan värdera om man behandlas på rätt sätt.



### Behandling av graviditetsdiabetes

Det räcker oftast att behandla graviditetsdiabetes med att man försöker äta mindre socker och fett och kombinera detta med motion. Att äta regelbundet och jämnt fördelat över dagen underlättar också. Blodsockernivåerna avgör om man behöver lägga till annan behandling.



Ibland kan det dock bli nödvändigt att också behandla med insulin. Vanligtvis använder man då snabbverkande insulin vid måltiderna och eventuellt också långtidsverkande insulin som ges till natten.

Där du går på kontroll under din graviditet där får du också råd och hjälp anpassad för just din situation

Det är viktigt att förstå att om man har haft graviditetsdiabetes är man i riskzonen för att utveckla diabetes senare i livet på grund av att produktionen av insulin normalt minskar med åldern. Man bör därför något år efter graviditeten

undersökas på sin vårdcentral med avseende på diabetes och därefter gärna gå på kontroller med regelbundna intervall.

**Man kan själv minska risken att utveckla diabetes senare i livet genom att:**

- **Undvika övervikt**
- **Äta sunt**
- **Motionera**

