



Terhességi cukorbetegség vezetése (írta: Dr. Timmermann Gábor)

Mit jelent a terheléses vércukor eredménye?

A terheléses vércukor vizsgálat a cukorbetegségre való hajlam vagy a már kialakult cukorbetegség kimutatására szolgál. A végeredmény értékei alapján három kategóriába soroljuk a várandósokat:

1. normál érték:
 - a. éhgyomri érték: 5,5 mmol/l alatt
 - b. 60 perces érték: 10 mmol/l alatt
 - c. 120 perces érték: 7 mmol/l alatt
2. csökkent cukortűrő képesség:
 - a. éhgyomri érték: 5,5 mmol/l alatt
 - b. 60 perces érték: 10 mmol/l alatt
 - c. 120 perces érték: 7,0 és 7,8 mmol/l között
3. terhességi cukorbetegség:
 - a. éhgyomri érték: 5,5 mmol/l felett **és**
 - b. 60 perces érték: 10 mmol/l felett **és/vagy**
 - c. 120 perces érték: 7,8 mmol/l felett

Miért káros a magas vércukor a terhesség alatt?

A tartósan magas vércukor szint, az elhanyagolt terhességi cukorbetegség károsítja mind a magzat, mind pedig az édesanya egészségét. A magzatban egy a cukorbeteg várandósokra jellemző tünetegyüttest hoz létre: óriás magzat, túlzott magzatvíz mennyiség (polyhydramnion), lepényi elégtelenség, újszülöttkori vércukor esés (hypoglycaemia). Az elhanyagolt esetekben a magzat károsodhat vagy elhalhat. Az édesanyák cukorbetegsége kihat a hosszútávú egészségi állapotára, elhanyagolt esetben vesekárosodást, retinakárosodást, érszűkületet, anyagcsere felborulást és kómát, halált okozhat.

Első teendők...

Először is nem kell pánikba esni. A rossz érték többnyire csak terhelésre jelentkezik, nem biztos hogy mindig magas a vércukor. Másrészt csak az elhanyagolt esetek okoznak problémát a terhesség alatt. Az első feladat, hogy változtassunk drasztikusan a táplálkozásunkon az alábbiak szerint, és mozogjunk többet. Második feladat, hogy vásároljunk egy saját vércukormérőt és hozzá való vérvételi lándzsát, mérőpapírt (stixet). Készítsünk az alábbiak szerint vércukor naplót. Vásároljunk úgynevezett levélmérleget, vagy nagyon pontos konyhai mérleget, mellyel gramm pontossággal le tudjuk mérni az ételek súlyát. Vezessünk diétás naplót és hetente konzultáljuk meg kezelőorvosunkkal a vércukor és diétás naplót. Az interneten



és az applikációk között talál erre fejlesztett alkalmazásokat is, mely nagy segítséget jelenthet.

Diéta szabályai

- Mondjunk le a várandósság ideje és a gyermekágyas időszak alatt az édességről, a fehér kenyérről, a finomlisztből készült ételekről, tésztákról, a burgonyáról, vagy legalábbis fogyasszunk nagyon keveset ezekből az ételféleségekből.
- Ne használjunk cukrot, mézet, csak édesítőt (pl. stevia).
- Ne igyunk cukros italokat (pl. üdítők, shake-ek, energitalok).
- Ne nassoljunk (pl. chips, pattogatott kukorica, csokoládé)
- Az étkezéseket osszuk 5 felé. 3 fő étkezés: reggeli, ebéd, vacsora és két köztes étkezés: tízórai és uzsonna
- Együnk lassan, ne habzsoljunk. Szánjunk az étkezésre időt.
- Figyeljünk a bevitt szénhidrátra. Csökkent cukortűrő képesség esetén napi 180 gramm, cukorbetegség esetén napi 160 gramm szénhidrát a bevihető mennyiség. A kalóriára, a zsír és fehérjetartalomra most nem kell figyelniük, abból szinte korlátlanul fogyaszthat.
- Fogyasszunk alacsony glikémiás indexű (GI)(azaz lassabban lebomló és felszívódó) ételeket, melyek nem emelik meg hirtelen a vércukor szintet.

Diétás napló

Mostantól 1 hétig minden étkezés előtt le kell mérniük az ételek súlyát a levélmérleggel, és ki kell számolniuk hány gramm szénhidrátot fogyasztottunk el. Így folyamatosan tudjuk követni, hol tartunk az azanapi keretben. Nap végén összesítjük hogy betartottuk-e a bevihető szénhidrát mennyiséget. Mindent jegyezzük fel egy füzetben vagy egy excel táblázatban.

Honnan tudjuk, hogy melyik ételben mennyi a szénhidrát?

A csomagolt élelmiszerekre többnyire rá van írva a 100 gramm élelmiszere vonatkozó szénhidrát tartalom. Egyes élelmiszerek szénhidrát talmalmát megtalálja szénhidrát táblázatunkban.

De létezik olyan honlap, ahova csak beírjuk mit ettünk, mennyit mozgottunk, és mindent kiszámol helyettünk: pl. www.kaloriabazis.hu.

Léteznek okostelefonra letölthető alkalmazások is pl. Cal Counter.

Ha magunk számolunk, akkor a fogyasztandó étel súlyát lemérjük és a tápanyagtáblázatban kikeressük az adott étel 100 grammjának szénhidrátértékét. Az étel grammban mért súlyát szorozzuk meg a szénhidráttartalommal, és a végeredményt osszuk el százzal.

Példa: Egy almát szeretnénk megenni. Az alma súlya 120 gramm. A tápanyagtáblázat szerint az alma szénhidrát értéke 7 gramm 100 grammonként. Így $120g \times 7g = 840g$, $840g / 100g = 8,4g$. A végeredményben látható, hogy egy alma szénhidrát tartalma 8,4 gramm.



Főzés esetén minden összetevőt mérjünk le külön-külön, és számoljuk ki a szénhidrát tartalmát. Ezután készítsük el az ételt. Majd mérjük ki, hogy a kész ételnek hány százalékát ettük meg. Pl. főzelék hány merőkanálnyit tartalmaz, és ebből hányal ettünk meg.

Vannak olyan receptajánló honlapok, ahol a megfőzött étel tápanyagértékeit is megadják pl. www.mindmegette.hu

Vércukor napló

A vércukorszint szoros nyomonkövetése legalább olyan fontos, mint a diéta. Egyrészt látjuk, hogy milyen eredményességgel diétázunk, jól csináljuk-e. Másrészt látható, hogy mely ételek viszik fel jobban a vércukrot, így tudjuk mire vigyázzunk. Terhességi cukorbetegség esetén, ha inzulin kezelés alatt áll a várandós, naponta többször kell megmérni a vércukrot (éhgymorra, étkezés után 60 perccel, inzulin beadása előtt, rosszullet esetén).

Terhességi cukorbetegségeknél, akiket csak diétával tartanak szinten, minden nap legalább egyszer éhgymorra, és egy főétkezés után 60 perccel meg kell mérnie a vércukor értékét.

Csökkent cukortűrő képesség esetén heti 3 napon kell cukormérést végezni legalább egyszer éhgymorra, és egy főétkezés után 60 perccel.

A diéta akkor van ideálisan beállítva, ha az éhgymri értékeknek 5,5 mmol/l alatt maradnak, míg az étkezés után 60 perccel 7,0 mmol/l alatt.

A méréseket vezessük egy füzetben vagy egy excel táblázatban és minden héten mutassuk meg gondozó orvosunknak.

Megfelelő testmozgás

A terhesség alatti szénhidrát anyagcsere problémákat a szervezet inzulin érzékenységének a csökkenésére vezethető vissza, melyet a terhesség alatti hormonális változások rontanak. Az inzulin érzékenység és a szénhidrát felhasználás javítható rendszeres testmozgással.

Ha nem ellenjavalt a fizikai terhelés (pl. veszélyeztetett terhesség, vérzés, fenyegető vetélés, koraszülés eseteiben), akkor minimum hetente 3x végezzünk hosszabb, vagy minden nap rövidebb testmozgást. Veszélyeztetett terhesség esetén a napi egészségügyi séta többnyire megengedett.

Várandósoknak ideális testmozgás:

- úszás /aqua fitness
- kerékpározás/ szobakerékpározás /spinning
- ellipszis tréner
- könnyű aerobic
- kismama torna / kismama jóga

Inzulin kezelés

Amennyiben a diéta és a sport kevés a megfelelő szénhidrát egyensúly fenntartásához, mindenképpen diabetológus orvos, dietetikus szakember felügyelete szükséges. Ilyen esetekben lehet, hogy a terhesség idejére inzulin kezelésre is sor kerül inzulin injekció vagy inzulin pumpa alkalmazásával.