



NĖŠČIŪJŲ DIABETAS

JEI JUMS DIAGNOZUOTAS NĖŠČIŪJŲ
(GESTACINIS) DIABETAS – NEIŠSIGĄSKITE

BE ABEJO, JUMS KILS NEMAŽAI KLAUSIMŲ,
TAD PAMĖGINSIME Į JUOS ATSAKYTI.

Paruošė gydytojos endokrinologės:

med. m. dr. M. Francaitė-Daugėlienė

G. Naskauskienė

NĖŠČIŪJŲ (GESTACINIS) DIABETAS

KAS TAI IR KODĖL?

Gestacinis (nėščiujų) diabetas – tai nėštumo būklė, kurios metu nustatomas angliavandenių apykaitos sutrikimas, kai kraujyje daugėja su maistu gaunamos ir ląstelių nepasisavintos gliukozės. Ši būklė dažniausiai praeina po gimdymo.

Nėščios moters glikemijos (gliukozės kiekis kraujyje) būna žemesnės nei ne nėštumo metu, todėl gestacinio diabeto nustatymui pakanka mažesnio glikemijos pakilimo virš normos.



Nėščiai moteriai reikia daug energijos – jos pagrindinis šaltinis yra su maistu gaunama gliukozė. Kasos gaminamas hormonas insulinas yra būtinas gliukozės įsisavinimui į ląsteles – taip gliukozė yra panaudojama kaip energija. Didėjant nėštumui, moteriai energijos reikia vis daugiau, į ląsteles turi patekti vis daugiau gliukozės, o tam reikia vis daugiau insulino.

Placenta jungia vaisių su motinos krauju, joje gaminami nėštumo ir kiti svarbūs hormonai, kurie veikia priešingai nei insulinas. Augant vaisiui placenta gamina vis daugiau hormonų, ląstelės tampa atsparesnės insulinui, todėl dažniausiai gestacinis diabetas nustatomas antroje nėštumo pusėje - po 24 nėštumo savaitės.

AR DAŽNAI?

Pastaruoju metu gestacinio diabeto paplitimas didėja, dėl didėjančio nutukimo paplitimo visuomenėje bei pasikeitus gestacinio diabeto diagnostikos kriterijams. Pasaulyje gestacinis diabetas nustatomas 2 – 40 proc. visų nėščių moterų.

KADA NĖŠČIŲJŲ DIABETO RIZIKA DIDESNĖ?

Gestacinis diabetas dažniau nustatomas moterims, turinčioms šių rizikos veiksnių:

- Cukrinio diabeto atvejai giminėje.
- Gliukozė šlapime.
- Antsvoris ir nutukimas.
- Vyresnis moters amžius (35 metai ir daugiau).
- Padidėjęs vaisiaus vandenių kiekis.
- Didelis anksčiau gimusio naujagimio svoris (4 kg ir daugiau).
- Anksčiau gimę naujagimiai su sklaidos trūkumais arba žuvę dėl neaiškių priežasčių.
- Praeito nėštumo metu buvęs gestacinis diabetas.
- Iki nėštumo nustatyta sutrikusi glikemija nevalgius ar gliukozės tolerancijos sutrikimas.

Gestacinis diabetas gali būti nustatomas ir moterims, neturinčioms jokių rizikos veiksnių.

NĖŠČIŪJŲ DIABETO DIAGNOSTIKA

NĖŠČIŪJŲ DIABETO DIAGNOSTIKOS KRITERIJAI

Nėštumo savaitės	Atliekami tyrimai
Pirmas vizitas	<p>Visoms nėščiosioms atliekamas gliukozės kiekio tyrimas veninėje plazmoje nevalgius. Nustačius glikemiją $\geq 5,1$ mmol/l, diagnozuojamas gestacinis diabetas.</p> <p>Jeigu glikemija veninėje plazmoje nevalgius yra 6,1-6,9 mmol/l, nepriklausomai nuo cukrinio diabeto rizikos veiksnių, rekomenduojama atlikti standartinį dviejų taškų gliukozės tolerancijos mėginį ir įvertinti dėl galimo cukrinio diabeto.</p>
24-28 sav.	<p>Visoms nėščiosioms, jei nebuvo diagnozuotas gestacinis diabetas, nepriklausomai nuo rizikos veiksnių, atliekamas trijų taškų gliukozės tolerancijos mėginys veninėje plazmoje.</p> <p>Jeigu yra bent vienas patologinis glikemijos rodiklis, diagnozuojamas gestacinis diabetas:</p> <ul style="list-style-type: none">• Glikemija nevalgius 5,1-6,9 mmol/l;• Glikemija 1 val. po 75 g gliukozės $\geq 10,0$ mmol/l;• Glikemija 2 val. po 75 g gliukozės 8,5-11,0 mmol/l. <p>Esant aukštesnėms glikemijoms, gali būti nustatytas cukrinis diabetas.</p>

* **3 taškų GTM** atliekamas iki 9 val. ryto, kai moteris nevalgiusi 8–14 valandų.

Gliukozės tolerancijos mėginio atlikimas: ryte nevalgiusiai moteriai tiriamas gliukozės kiekis veniniame kraujyje ir tuoj pat, nelaukiant rezultatų, duodama išgerti 75 g gliukozės, ištirpintos stiklinėje vandens. Po 1 val. ir po 2 val. pakartotinai imamas kraujo tyrimas, tiriamas gliukozės kiekis veninio kraujo plazmoje. Prieš atliekant šį mėginį, moteris turi bent tris paras normaliai maitintis, vartoti pakankamą angliavandenių kiekį (bent 150 g per parą).



AR NĖŠČIŪJŲ DIABETAS PAVOJINGAS?

JUMS?

Nėščioji, kuriai diagnozuotas gestacinis diabetas, dažniausiai niekuo nesiskundžia, tačiau šioms moterims nėštumo metu gali dažniau pakilti kraujospūdis, padaugėti vaisiaus vandeny, prasidėti gimdymas prieš laiką, dėl stambesnio vaisiaus dažniau gali prireikti cezario pjūvio operacijos.

VAISIUI/NAUJAGIMIUI?

Jei gliukozės kiekis kraujyje nėštumo metu bus normalus, galime tikėtis sveiko, normalaus svorio naujagimio. Jei padidėjęs – gali kilti kai kurių komplikacijų. Gliukozė iš motinos kraujo lengvai pereina per placentą ir stimuliuoja vaisiaus kasą, kuri išskiria daugiau insulino. Insulinas skatina vaisiaus augimą ir kartu stabdo jo brendimą, todėl vaisius gali užaugti iki 4000 g ar net 5000 g – tai vadinama makrosomija. Stambiam vaisiui gali pradėti trūkti deguonies, gaunamo per motinos placentą. Gimdymo metu stambiam vaisiui sunkiau užgimti, o užgimus dėl plaučių nesubrendimo gali sutrikti kvėpavimas. Dėl padidėjusio insulino išskyrimo užgimusiam kūdikiui pirmomis dienomis gali sumažėti gliukozės kiekis kraujyje, todėl tokiems naujagimiams reikia specialios priežiūros, o kartais ir gydymo.



NĖŠČIOSIOS PRIEŽIŪRA NĖŠČIŪJŲ DIABETO METU

Tikslinės glikemijos nėštumo metu:

- nevalgius < 5,3 mmol/l;
- 1 val. po valgio < 7,8 mmol/l;
- 2 val. po valgio < 6,7 mmol/l.

turėtų būti rekomenduota iškart po gestacinio diabeto diagnozės nustatymo – tai pagrindinis gestacinio diabeto gydymo metodas. Dažniausiai, pakoregavus mitybą ir fizinį aktyvumą, pasiekama gera glikemijos kontrolė. Tačiau gyvenimo korekcijos pakanka ne visoms moterims – kai kurioms skiriamas gydymas insulinu. Norint išaiškinti, ar normaliam gliukozės kiekiui kraujyje palaikyti užtenka dietos, gliukozės kiekis kapiliariniame kraujyje turi būti tiriamas keletą dienų 4 - 6 kartus per dieną. Tai atlieka pati moteris savikontrolės priemonėmis ir užsirašo į dienyną. Matavimų rezultatus įvertinęs gydytojas endokrinologas tęsia gydymą dieta arba, esant padidėjusiam gliukozės kiekiui, paskiria gydymą insulinu. Gydytojui endokrinologui nusprendus, kad glikemijos korekcijai užtenka dietos, moteris iki gimdymo turi bent 1 - 2 kartus per dieną tirti glikemiją nevalgius ar po valgio.

Gydytojo endokrinologo, dirbančio universiteto ligoninėje, konsultacijos privalomos, kai:

- reikia spręsti klausimą dėl CD gydymo insulinu ar insulino analogu pradžios;
- nepavyksta pasiekti geros CD kontrolės gydant insulinu ar insulino analogu;
- pasireiškia persistuojanti ketonurija (2 ir daugiau kartų);
- gydytojas akušeris ginekologas diagnozuoja pacientei nėštumo patologiją.

Mitybos rekomendacijos nurodytos 8 psl.

FIZINIS AKTYVUMAS

Fizinis aktyvumas padidina organizmo jautrumą insulinui, todėl kiekvienai nėščiajai, nesant nėštumo būklių, ribojančių fizinį krūvį, rekomenduojamos vidutinio intensyvumo treniruotės ar lengvas fizinis aktyvumas gamtoje **po 30-60 min/d. mažiausiai tris kartus per savaitę.** Iš anksto suplanuotas fizinis aktyvumas, veiksmingai atliekami fizinio aktyvumo pratimai yra vienas iš sėkmingų gestacinio diabeto gydymo metodų.

Diagnozavus gestacinį diabetą, moteris namuose privalo matuoti glikemiją nevalgius ir po valgio.

DIETA

Moterys, kurioms nustatytas gestacinis diabetas, nukreipiamos endokrinologo konsultacijai. Mitybos korekcija

Tyrimų duomenimis, 70-85 proc. moterų, kurioms nustatytas gestacinis diabetas, gali būti gydomos nevaistinėmis priemonėmis. Jei, koregavus gyvenimo būdą, per 1-2 sav. nepasiekiamos tikslios glikemijos, skiriamas gydymas insulinu.

GYDYMAS INSULINU

Jei laikantis dietos, išlieka padidėjęs gliukozės kiekis kraujyje, pacientei skiriamas insulinas. Nerimauti nereikia. Insulinas per placentą vaisiui nepereina, o padeda sumažinti moters kraujyje esančios gliukozės kiekį, todėl jos mažiau patenka vaisiui. Paskyrus insuliną, moteris iki pat gimdymo turi stebėti glikemiją bent 3 kartus per dieną (nevalgius ir 2 val. po valgio) bei reguliariai konsultuotis su endokrinologu ir akušeriu - ginekologu. Gydymo metu glikemija palaikoma kuo arčiau normos.

Dažniausiai nėštumo metu skiriamas ilgo veikimo insulinas vieną ar du kartus paroje bei greito veikimo insulinai prieš valgius. Esant reikalui, greito veikimo insulinas gali būti skiriamas ir dažniau. Insulino dozė parenkama individualiai pagal kiekvienos moters poreikius. Insulino titravimo principai ir glikemijų korekcija reguliariai aptariama su gydytoju endokrinologu. Gydytojas akušeris - ginekologas reguliariai vertina vaisiaus augimą ir būklę.

Šiuo metu Lietuvoje geriamieji vaistai glikemijos korekcijai nėštumo metu nėra vartojami.

SAVIKONTROLĖS PRIEMONĖS

Moterims, kurioms nustatytas gestacinis diabetas, yra kompensuojamos diagnostinės juostelės. Nėščiosioms, sergančioms gestaciniu diabetu, kompensuojama iki 50 juostelių per 3 mėnesius (iki 150 juostelių nėštumo laikotarpiu).



MITYBOS REKOMENDACIJOS MOTERIMS, KURIOMS NUSTATYTAS NĖŠČIŪJŲ DIABETAS

Veiksniai	Rekomendacijos
Mityba: pagrindiniai patiekalai ir užkandžiai	<p>Subalansuota mityba, susidedanti iš neapdorotų grūdų ar krakmolo turinčių produktų, liesos mėsos, vaisių, daržovių bei pieno produktų:</p> <p>per dieną valgyti 3 pagrindinius patiekalus ir 2-4 užkandžius (vienas iš jų - po vakarienės); valgyti kas 2-3 valandas.</p> <p>Žuvis rekomenduojama 2-3 kartus per savaitę.</p> <p>Antsvorį turinčios moterys, sergančios gestaciniu diabetu, turėtų neužkandžiauti.</p> <p>Svarbus maisto raciono, laiko tarp valgių ir užkandžių planavimas.</p>
Angliavandeniai (AV)	<p>Suvartojamas AV kiekis priklauso nuo individualių mitybos įpročių ir glikemijos koncentracijos kraujyje:</p> <ul style="list-style-type: none">• 35-50 proc. dienos energijos kiekio turėtų sudaryti AV (mažiausiai 175 g/d.).• Pusryčių metu suvartojamas AV kiekis neturėtų viršyti 30 g.• Maisto kiekis ir jo paskirstymas dienos metu turėtų būti paremtas alkio pojūčiu, valgymo įpročiais, svorio augimu, glikemijos rodikliais bei ketonų koncentracija.• AV kiekio paskirstymas pagrindinių patiekalų ir užkandžių metu turėtų būti pastovus, ypač jei gydymui skiriamas insulinas.• Rekomenduojama daugiau vartoti žemą glikeminį indeksą (GI) turinčių maisto produktų.
Baltymai	20-25 proc. per dieną suvartojamų kalorijų kiekio (nemažiau kaip 60-80 g per dieną).
Riebalai	30-40 proc. per dieną suvartojamų kalorijų kiekio. Vengti gyvūninės kilmės riebalų, juos keisti į augalinės kilmės riebalus.
Skaidulos	Per dieną rekomenduojama suvartoti 20-35 g.

MIKROELEMENTŲ, MINERALŲ IR KITŲ MAISTO MEDŽIAGŲ VARTOJIMO REKOMENDACIJOS, SERGANČIOMS NĖŠČIŲJŲ DIABETU

Vitaminai ir mineralai	Jeigu įprastos mitybos metu gaunamas nepakankamas vitaminų ir mineralų kiekis, mitybą reikėtų papildyti maisto papildais, siekiant išvengti maisto medžiagų trūkumo nėštumo metu. Į mitybos racioną įtraukti daug geležies ir kalcio turinčių produktų.
Natris (druska)	Druskos ribojimas nėra veiksminga nėščiųjų hipertenzijos gydymo priemonė.
Alkoholis	Nerekomenduojama vartoti netgi kepinuose.
Kofeinas	Riboti kofeino suvartojimą.
Saldikliai	Vengti.
Perdirbti maisto produktai	Nerekomenduojama.
Skysčiai	Vartoti 2-2,5 l vandens ar nesaldžių gėrimų per dieną.

Glikeminis indeksas (GI) – tai AV turinčių produktų įvertinimas skale nuo 0 iki 100 pagal tai, kiek jie padidina kraujo gliukozės kiekį po maisto, lyginant su gryna gliukoze.



MAISTO PRODUKTŲ LENTELE, PAGAL GLIKEMINĮ INDEKSA

Maisto produktas	Žemas GI (<55)	Vidutinis GI (56-69)	Didelis GI (>70)
Rekomendacija	Tinkama vartoti	Vartoti atsargiai	Netinkama vartoti
Grūdai	Rugiai, griekiai, bolivinė balanda, avižos	Kuskusas, Basmati ryžiai, rudieji ryžiai, laukiniai ryžiai	Manai, baltieji ryžiai, Jasmine ryžiai, lipnūs ryžiai
Duona	Duona su sėklomis, ruginė duona	Pita duona, viso grūdo kvietinė duona	Kvietinė duona
Pusryčių dribsniai	Rupaus malimo avižų sėlenų dribsniai	Miusli, greito paruošimo avižos	Kukurūzų dribsniai, šokoladiniai ar su cukrumi kukurūzų dribsniai
Makaronai	Viso grūdo makaronai		Ryžių makaronai kviečių makaronai
Duoniukai ir sausainiai	Traškios ruginės duonelės	Pilno grūdo sausainiai, avižiniai sausainiai	VafLIAI, kvietiniai sausainiai
Daržovės	Morkos, žaliosios daržovės	Saldieji kukurūzai, saldžiosios bulvės, moliūgai	Bulvės, bulvių košė
Vaisiai	Obuoliai, apelsinai, kriaušės, slyvos, braškės, serbentai, mėlynės, vyšnios, kivi, datulės (šviežios)	Vynuogės, bananai, papaja, mangai, razinos, ananasai	Melionai, arbūzai, ličiai, persimonai, džiovinti vaisiai
Ankštinės daržovės ir riešutai	Žalieji žirneliai, pupelės, sojos pupelės, avinžirniai, lęšiai, spindulinės pupuolės, džiovinti žirniai. Riešutai – nors žemas GI, tačiau vartoti ribotai	-	-
Pieno produktai	Neriebus pienas, neriebus jogurtas, kefyras	-	-

ANGLIAVANDENIŲ VIRŠKINIMĄ IR PASISAVINIMĄ GREITINA:

- Maisto medžiagų smulkinimas ir išgryninimas;
- Aukšta temperatūra (virimas, kepimas);
- Gėrimas valgio metu (skatina skrandžio išsituštinimą);
- Produktai skystame pavidale;
- Druska (didina gliukozės patekimą į kraujo srovę);
- Vaisių pernokimas.

Maisto kiekio skaičiavimui patogiu naudoti pakeitimo metodą. Pakeitimai – tai tam tikri nedideli produktų kiekiai, kuriuose yra toks pat energetinių medžiagų (AV, baltymų, riebalų) ir panašus kalorijų kiekis.

1 pakeitimas = 15 g angliavandenių


PAKEITIMŲ DIENOS PAVYZDYS

Pusryčiai 2 pakeitimai	Užkandis 1 pakeitimas	Pietūs 3-4 pakeitimai	Užkandis 1 pakeitimas	Vakarienė 3-4 pakeitimai
--	---	---	---	--

KRAKMOLO TURINTYS MAISTO PRODUKTAI

Pakeitimas **1**

Bulvė



Angliavandeniai (g) **15**
Baltymai (g).....**3**
Riebalai (g).....**0**
Kalorijos.....**80**

1 vienetas **75g**

Pakeitimas **1**

Duona



Angliavandeniai (g) **15**
Baltymai (g).....**3**
Riebalai (g).....**0**
Kalorijos.....**80**

Pusė riekės **30g**

Pakeitimas **1**

Balta duona



Angliavandeniai (g) **15**
Baltymai (g).....**3**
Riebalai (g).....**0**
Kalorijos.....**80**

Riekė **30g**

Pakeitimas **1**

Virti makaronai



Angliavandeniai (g) **15**
 Baltymai (g).....**3**
 Riebalai (g).....**0**
 Kalorijos.....**80**

Pusė stiklinės **70g**

Pakeitimas **1**

Krupų košė




Angliavandeniai (g) **15**
 Baltymai (g).....**3**
 Riebalai (g).....**0**
 Kalorijos.....**80**

Pusė stiklinės **70g**

Pakeitimas **1**

Miltai
2 v.š.



Angliavandeniai (g) **15**
 Baltymai (g).....**3**
 Riebalai (g).....**0**
 Kalorijos.....**80**

Du valgomieji šaukštai **20g**

Pakeitimas **1**

Sausi pusryčiai
2 v.š.



Angliavandeniai (g) **15**
 Baltymai (g).....**3**
 Riebalai (g).....**0**
 Kalorijos.....**80**

Du valgomieji šaukštai **20g**

Pakeitimas **1**

Virti žirniai, pupos



Angliavandeniai (g) **15**
 Baltymai (g).....**3**
 Riebalai (g).....**0**
 Kalorijos.....**80**

Du valgomieji šaukštai **70g**

Pakeitimas **1**

Ryžių košė
2 v.š.




Angliavandeniai (g) **15**
 Baltymai (g).....**3**
 Riebalai (g).....**0**
 Kalorijos.....**80**

Du valgomieji šaukštai **80g**

VAISIAI

Pakeitimas **1**

Obuolys



Angliavandeniai (g) **15**
 Baltymai (g).....**0**
 Riebalai (g).....**0**
 Kalorijos.....**60**

Vienas vaisius **150g**

Pakeitimas **1**

Kriaušė



Angliavandeniai (g) **15**
 Baltymai (g).....**0**
 Riebalai (g).....**0**
 Kalorijos.....**60**

Vienas vaisius **100g**

Pakeitimas **1**

Slyvos




Angliavandeniai (g) **15**
 Baltymai (g).....**0**
 Riebalai (g).....**0**
 Kalorijos.....**60**

Du vaisiai **150g**

Pakeitimas **1**

Braškės

12



Angliavandeniai (g) **15**
 Baltymai (g).....**0**
 Riebalai (g).....**0**
 Kalorijos.....**60**

Dvylika uogų **180g**

Pakeitimas **1**

Kivis



Angliavandeniai (g) **15**
 Baltymai (g).....**0**
 Riebalai (g).....**0**
 Kalorijos.....**60**

Du vaisiai **200g**

Pakeitimas **1**

Bananas



Angliavandeniai (g) **15**
 Baltymai (g).....**0**
 Riebalai (g).....**0**
 Kalorijos.....**60**

Pusė vaisiaus **70g**

Pakeitimas **1**

Persikas



Angliavandeniai (g) **15**
 Baltymai (g).....**0**
 Riebalai (g).....**0**
 Kalorijos.....**60**

Vienas vaisius **140g**

Pakeitimas **1**

Abrikosas



Angliavandeniai (g) **15**
 Baltymai (g).....**0**
 Riebalai (g).....**0**
 Kalorijos.....**60**

Du vaisiai **140g**

Pakeitimas **1**

Arbūzas



Angliavandeniai (g) **15**
 Baltymai (g).....**0**
 Riebalai (g).....**0**
 Kalorijos.....**60**

Pusė riekelės **200g**

Pakeitimas **1**

Juodieji serbentai




Angliavandeniai (g) **15**
 Baltymai (g).....**0**
 Riebalai (g).....**0**
 Kalorijos.....**60**

Nepilna stiklinė **100g**

Pakeitimas **1**

Vynuogės

12



Angliavandeniai (g) **15**
 Baltymai (g).....**0**
 Riebalai (g).....**0**
 Kalorijos.....**60**

Dvylika uogų **80g**

Pakeitimas **1**

Greipfrutas



Angliavandeniai (g) **15**
 Baltymai (g).....**0**
 Riebalai (g).....**0**
 Kalorijos.....**60**

Pusė vaisiaus **150g**

Pakeitimas **1**

Apelsinas



Angliavandeniai (g) **15**
 Baltymai (g).....**0**
 Riebalai (g).....**0**
 Kalorijos.....**60**

Vienas vaisius **130g**

Pakeitimas **1**

Džiovintos slyvos



Angliavandeniai (g) **15**
 Baltymai (g).....**0**
 Riebalai (g).....**0**
 Kalorijos.....**60**

Penki vaisiai **25g**

Pakeitimas **1**

Džiovintos razinos



1 v.š.

Angliavandeniai (g) **15**
 Baltymai (g).....**0**
 Riebalai (g).....**0**
 Kalorijos.....**60**

Šaukštas **25g**

STIKLINĖ UOGŲ

Pakeitimas **1**

Žemuogės



Angliavandeniai (g) **15**
 Baltymai (g).....**0**
 Riebalai (g).....**0**
 Kalorijos.....**60**

Nepilna stiklinė **230g**

Pakeitimas **1**

Avietės



Angliavandeniai (g) **15**
 Baltymai (g).....**0**
 Riebalai (g).....**0**
 Kalorijos.....**60**

Nepilna stiklinė **130g**

Pakeitimas **1**

Trešnės



Angliavandeniai (g) **15**
 Baltymai (g).....**0**
 Riebalai (g).....**0**
 Kalorijos.....**60**

Stiklinė **140g**

DARŽOVĖS (STIKLINĖ ŽALIŲ – ĮVAIRIOS, 0,5 ST. VIRTŲ)

Pakeitimas **1**

Žalios daržovės



Angliavandeniai (g) **5**
 Baltymai (g).....**2**
 Riebalai (g).....**0**
 Kalorijos.....**25**

Stiklinė **50g**

Pakeitimas **1**

Virtų daržovių



Angliavandeniai (g) **5**
 Baltymai (g).....**2**
 Riebalai (g).....**0**
 Kalorijos.....**25**

Pusė stiklinės **40g**

Pakeitimas **1**

Grybai



Angliavandeniai (g) **5**
 Baltymai (g).....**2**
 Riebalai (g).....**0**
 Kalorijos.....**25**

Stiklinė **80g**

PIENO PRODUKTAI

Pakeitimas **1**

Pienas 2,5%, kefyras, rūgpienis



Angliavandeniai (g) **12**
 Baltymai (g).....**7**
 Riebalai (g).....**6**
 Kalorijos.....**130**

Stiklinė **250g**

Pakeitimas **1**

Natūralus jogurtas



Angliavandeniai (g) **12**
 Baltymai (g).....**7**
 Riebalai (g).....**6**
 Kalorijos.....**130**

Stiklinė **250g**

Pakeitimas **1**

Ledai




Angliavandeniai (g) **12**
 Baltymai (g).....**7**
 Riebalai (g).....**6**
 Kalorijos.....**130**

Nepilna porcija **80g**

BALTYMŲ TURINTYS PRODUKTAI

Mėsa



Angliavandeniai (g) **0**
 Baltymai (g).....**7**
 Riebalai (g).....**7**
 Kalorijos.....**90**

Delno dydžio (be pirštų) gabalėlis **70g**


Žuvis



Angliavandeniai (g) **0**
 Baltymai (g).....**7**
 Riebalai (g).....**7**
 Kalorijos.....**90**

Delno dydžio (be pirštų) gabalėlis **100g**

Kiaušinis




Angliavandeniai (g) **0**
 Baltymai (g).....**7**
 Riebalai (g).....**7**
 Kalorijos.....**90**

Vienas vienetas **60g**

Varškė 9%

2 v.š.



Angliavandeniai (g) **0**
 Baltymai (g).....**7**
 Riebalai (g).....**7**
 Kalorijos.....**90**

Du šaukštai **50g**


Virta dešra



Angliavandeniai (g) **0**
 Baltymai (g).....**7**
 Riebalai (g).....**7**
 Kalorijos.....**90**

Trys riekelės **50g**

Sūris



Angliavandeniai (g) **0**
 Baltymai (g).....**7**
 Riebalai (g).....**7**
 Kalorijos.....**90**

Riekelė **25g**

RIEBALAI – ANTSVORĮ TURINČIOMS RIBOTAI

Sviestas




Angliavandeniai (g)	0
Baltymai (g).....	0
Riebalai (g).....	5
Kalorijos.....	45

Arbatinis šaukštelis **5g**

Grietinė 30%


1 v.š.



Angliavandeniai (g)	0
Baltymai (g).....	0
Riebalai (g).....	5
Kalorijos.....	45

Šaukštas **15g**

Aliejus, taukai



Angliavandeniai (g)	0
Baltymai (g).....	0
Riebalai (g).....	5
Kalorijos.....	45

Arbatinis šaukštelis **5g**


Majonezas



Angliavandeniai (g)	0
Baltymai (g).....	0
Riebalai (g).....	5
Kalorijos.....	45

Arbatinis šaukštelis **15g**


Lašiniai



Angliavandeniai (g)	0
Baltymai (g).....	0
Riebalai (g).....	5
Kalorijos.....	45

Nedidelis gabalėlis **5g**

Riešutai



Angliavandeniai (g)	0
Baltymai (g).....	0
Riebalai (g).....	5
Kalorijos.....	45


Šaukštas **15g**

SALDUMYNAI

Pakeitimas **1**

Medus

3 a.š.



Angliavandeniai (g)	15
Baltymai (g).....	0
Riebalai (g).....	0
Kalorijos.....	60

Trys arbatiniai šaukšteliai **20g**

Pakeitimas **1**

Šokoladas



Angliavandeniai (g)	15
Baltymai (g).....	0
Riebalai (g).....	0
Kalorijos.....	60

25g

Pakeitimas **1**

Uogienė



Angliavandeniai (g)	15
Baltymai (g).....	0
Riebalai (g).....	0
Kalorijos.....	60

25g

GIMDYMAS

Jei gestacinis diabetas koreguojamas dieta, rekomenduojama gimdyti iki 41 nėštumo savaitės.

Jei skiriamas gydymas insulinu ir gestacinis diabetas yra gerai kontroliuojamas, gimdymas turėtų būti sužadintas (ar prasidėjęs natūraliai) nuo 39 iki 40 nėštumo savaitės.

Skiriant gydymą insulinu, tačiau nepasiekus geros glikemijų kontrolės, rekomenduojama skatinti gimdymą anksčiau - nuo 37 iki 39 nėštumo savaitės. Sutrikus vaisiaus vystymuisi – dar anksčiau.



Jei numatomas vaisiaus svoris ≥ 4500 g – spręsdžiama dėl Cezario pjūvio operacijos tikslingumo.

Gimdymo metu glikemija dažniausiai būna normali ir gydymo insulinu nereikia.

KAIP ELGTIS PO GIMDYMO?

- Glikemija po gimdymo Jums bus ištirta dar stacionare.
- Dažniausiai gydymas insulinu nutraukiamas iš karto po gimdymo;
- Stenkitės laikytis gydytojo nurodytų mitybos rekomendacijų ir po gimdymo, būkite fiziškai aktyvi, palaikykite normalų kūno svorį;
- Žindykite naujagimį;
- Po gimdymo praėjus 6 - 12 savaičių kreipkitės į šeimos gydytoją – Jums bus atliktas gliukozės tolerancijos mėginys, įvertinta bendra sveikatos būklė bei sudarytas tolimesnės sveikatos priežiūros planas.
- Glikemiją nevalgius veninėje plazmoje rekomenduojama tirti bent 1 kartą per metus, jei pakitimų nenustatoma - gliukozės tolerancijos mėginį kartoti kas 3 metus.
- Rekomenduojama ištirti glikemiją planuojant vėlesnius nėštumus, kadangi pakartotinio gestacinio diabeto rizika yra didesnė.

ATOKIOSIOS GESTACINIO DIABETO PASEKMĖS

Daugumai moterų angliavandenių apykaitos sutrikimas po gimdymo išnyksta. Apie 40 - 60 proc. moterų per artimiausius 5 - 15 metų gali išryškėti 2 tipo cukrinis diabetas. Nustatyta, kad moterims, kurioms buvo nustatytas gestacinis diabetas, rizika susirgti 2 tipo cukriniu diabetu yra apie 7 kartus didesnė. Širdies ir kraujagyslių ligų bei metabolinio sindromo rizika taip pat didesnė, ypač turinčioms antsvorio ar nutukusioms moterims.

Nustatyta, jog 30-70 proc. moterų gestacinis diabetas gali pasikartoti kito nėštumo metu.

Vaikams, kurių motinos sirgo gestaciniu diabetu, būdinga didesnė antsvorio, nutukimo, angliavandenių apykaitos sutrikimo ar cukrinio diabeto rizika.

Kūdikio žindymas, sveika mityba, fizinis aktyvumas 30-60 min per dieną 3-7 kartus per savaitę, svorio korekcija – pagrindinės priemonės, padedančios sumažinti pakartotinio gestacinio diabeto ir cukrinio diabeto riziką.



DIABETO KONTROLĖS DIENYNAS

TIKSLAI

Kartu su gydytoju užpildykite žemiau pateiktą lentelę. Užsirašykite pradinius duomenis ir išsikelkite tikslus artimiausiam mėnesiui.

INSULINO LEIDIMO LAIKAS IR DOZĖ

Insulinas	Laikas	Dozė
	prieš pat pusryčius	V
	prieš pat pietus	V
	prieš pat vakarienę	V
		V
		V

JŪSŲ PASTANGŲ REZULTATAS – SVEIKAS IR GRAŽUS NAUJAGIMIS!



Paruošė:

med. m. dr. M. Francaitė-Daugėlienė
Endokrinologijos diagnostikos ir
gydymo centras "Hormodernus"

G. Naskauskienė
VULSK Endokrinologijos centras

Leidinį ruošiant prisidėjo:

med. m. dr. R. Krikščiūnienė
Endokrinologijos diagnostikos ir
gydymo centras "Hormodernus"

Doc. Ž. Visockienė
VULSK Endokrinologijos centras

V. Petrenko
LSMU KK Endokrinologijos klinika

L. Šiaulienė
VULSK Endokrinologijos centras

*med. m. dr. D. Ražanskaitė-
Virbickienė*
Endokrinologijos diagnostikos ir
gydymo centras "Hormodernus"

D. Šimonienė
LSMU KK Endokrinologijos klinika