



NĘŠČIŲJŲ DIABETAS

JEI JUMS DIAGNOZUOTAS NĘŠČIŲJŲ
(GESTACINIS) DIABETAS – NEIŠSIGĄSKITE

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

Paruošė gydytojos endocrinologės:

med. m. dr. M. Francaitė-Daugėlienė

G. Naskauskienė



NĘŠČIŲJŲ (GESTACINIS) DIABETAS

KAS TAI IR KODĖL?

Gestacinis (nęščiųjų) diabetas – tai nėštumo būklė, kurios metu nustatomas anglavandeniu 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 gestacino diabeto nustatymui pakanka mažesnio glikemijos pakilio virš normos.



Nėščiai moteriai reikia daug energijos – jos pagrindinis šaltinis yra su maistu gaunama gliukozė. Kasos gaminamas hormonas insulinas yra būtinės gliukozės įsisavinimui į ląsteles – taip gliukozė yra panaudojama kaip energija. Didėjant nėštumui, moteriai energijos reikia vis daugiau, j 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 gestacino diabeto paplitimas didėja, dėl didėjančio nutukimo paplitimo visuomenėje bei pasikeitus gestacino diabeto diagnostikos kriterijams. Pasaulyje gestacinis diabetas nustatomas 2 – 40 proc. visų nėščių moterų.

KADA NĘŠČIŲJŲ 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 vandenų kiekis.
- Didelis anksčiau gimusio naujagimio svoris (4 kg ir daugiau).
- Anksčiau gimę naujagimiai su skliaudos 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.

NĘŠČIŲJŲ DIABETO DIAGNOSTIKA

NĘŠČIŲJŲ DIABETO DIAGNOSTIKOS KRITERIJAI

Nėštumo savaitės	Atliekami tyrimai
Pirmas vizitas	<p>Visoms nėščiosioms atliekamas gliukozés kieko tyrimas veninėje plazmoje nevalgius. Nustačius glikemiją $\geq 5,1 \text{ mmol/l}$, diagnozuojamas gestacinis diabetas.</p> <p>Jeigu glikemija veninėje plazmoje nevalgius yra $6,1\text{-}6,9 \text{ mmol/l}$, nepriklausomai nuo cukrinio diabeto rizikos veiksniių, rekomenduojama atliliki standartinių dviejų taškų gliukozés tolerancijos mėginį ir įvertinti dėl galimo cukrinio diabeto.</p>
24-28 sav.	<p>Visoms nėščiosioms, jei nebuvo diagnozuotas gestacinis diabetas, nepriklausomai nuo rizikos veiksniių, atliekamas trijų taškų gliukozés 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 gliukozés $\geq 10,0 \text{ mmol/l}$;• Glikemija 2 val. po 75 g gliukozés 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.

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



AR NĘŠČIŲJŲ DIABETAS PAVOJINGAS?

JUMS?

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

VAISIUI/NAUJAGIMIU?

Jei gliukozés kiekis kraujyje nėštumo metu bus normalus, galime tikėtis sveiko, normalaus svorio naujagimio. Jei padidėjęs – gali kilti kai kurių komplikacijų. Gliukozé iš motinos kraugo 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 užgimtis, o užgimus dėl plaučių nesubrendimo gali sutrikti kvėpavimas. Dėl padidėjusio insulino išskyrimo užgimusiam kūdikiui pirmomis dienomis gali sumažėti gliukozés kiekis kraujyje, todėl tokiemis naujagimiams reikia specialios priežiūros, o kartais ir gydymo.



NĘŠČIOSIOS PRIEŽIŪRA NĘŠČIŲJŲ DIABETO METU

Tikslinės glikemijos něštumo 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 gestacinių diabeto diagnozės nustatymo – tai pagrindinis gestacinių diabeto gydymo metodas. Dažniausiai, pakoregavus mitybą ir fizinį aktyvumą, pasiekiamas gera glikemijos kontrolė. Tačiau gyvenimo korekcijos pakanka ne visoms moterims – kai kurioms skiriama gydymas insulinu. Norint išaiškinti, ar normaliam gliukozės kiekiui kraujyje palaikytu 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 įvertinės gydytojas endokrinologas tęsia gydymą dieta arba, esant padidėjusiam gliukozės kiekiui, paskiria gydymą insulinu. Gydytojui endokrinologui nusprenodus, kad glikemijos korekcijai užtenka dietos, moteris iki gimydimo 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 něštumo patologiją.

Mitybos rekomendacijos nurodytos 8 psl.

FIZINIS AKTYVUMAS

Fizinis aktyvumas padidina organizmo jautrumą insulinui, todėl kiekvienai něščiajai, nesant něštumo būklį, ribojančiu 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 gestacinių diabeto gydymo metodų.

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

GYDYMAS INSULINU

Jei laikantis dietos, išlieka padidėjęs gliukozės kiekis kraujyje, pacientei skiriama 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 gimydimo turi stebėti glikemiją bent 3 kartus per dieną (nevalgius ir 2 val. po valgio) bei reguliarai konsultuotis su endokrinologu ir akušeriu - ginekologu. Gydymo metu glikemija palaikoma kuo arčiau normos.

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

Šiuo metu Lietuvoje geriamieji vaistai glikemijos korekcijai něštumo 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 něštumo laikotarpiu).



MITYBOS REKOMENDACIJOS MOTERIMS, KURIOMS NUSTATYTAS NĘŠČIŲJŲ DIABETAS

Veiksniai	Rekomendacijos
Mityba: pagrindiniai patiekalai ir užkandžiai	<p>Subalansuota mityba, susidedanti iš neapdorotų grūdų ar krakmolo turinčių produktų, liešos 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>
Angliavandenai (AV)	<p>Suvartojoamas AV kiekis priklauso nuo individualių mitybos įpročių ir glikemijos koncentracijos kraujuje:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 35-50 proc. dienos energijos kieko turėtų sudaryti AV (mažiausiai 175 g/d.). • Pusryčių metu suvartojoamas 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 kieko 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 kieko (nemažiau kaip 60-80 g per dieną).
Riebalai	30-40 proc. per dieną suvartojamų kalorijų kieko. 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 NĘŠČIŲJŲ 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 nęščiųjų hipertenzijos gydymo priemonė.
Alkoholis	Nerekomenduojama vartoti netgi kepeniuose.
Kofeinas	Riboti kofeino suvartojimą.
Saldikliai	Vengti.
Perdirbtai maisto produktai	Nerekomenduojama.
Skysčiai	Vartoti 2-2,5 l vandens ar nesaldžių gėrimų per dieną.

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



MAISTO PRODUKTŲ LENTELĖ, PAGAL GLIKEMINĮ INDEKSĄ

Maisto produktas	Žemas GI (<55)	Vidutinis GI (56-69)	Didelis GI (>70)
Rekomendacija	Tinkama vartoti	Vartoti atsargiai	Netinkama vartoti
Grūdai	Rugiai, grikiai, 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 driba snių	Rupaus malimo avižų sėlenų dribasnių	Miusli, greito paruošimo avižos	Kukurūzų dribasnių, šokoladiniai ar su cukrumi kukurūzų dribasnių
Makaronai	Viso grūdo makaronai		Ryžių makaronai kviečių makaronai
Duoniukai ir sausainiai	Traškios ruginės duonelės	Pilno grūdo sau-sainiai, avižiniai sausainiai	Vafliai, kvietiniai sausainiai
Daržovės	Morkos, žaliosios daržovės	Saldieji kukurūzai, saldžiosios bulvės, moliūgai	Bulvės, bulvių košė
Vaisiai	Obuoliai, apelsinai, kriausės, 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, lešiai, 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 išsitušinimą);
- Produktai skystame pavidale;
- Druska (didina gliukozės patekimą į kraują srove);
- Vaisių pernokimas.

Maisto kiekio skaičiavimui patogu 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 anglavandeniu

PAKEITIMU DIENOS PAVYZDYS

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

KRAKMOLO TURINTYS MAISTO PRODUKTAI

Pakeitimas	Bulvė	Duona	Balta duona	
1				
	Angliavandenai (g) 15	Angliavandenai (g) 15	Angliavandenai (g) 15	
	Baltymai (g)..... 3	Baltymai (g)..... 3	Baltymai (g)..... 3	
	Riebalai (g)..... 0	Riebalai (g)..... 0	Riebalai (g)..... 0	
	Kalorijos..... 80	Kalorijos..... 80	Kalorijos..... 80	
	1 vienetas	75g	Pusē riekės	30g
			Riekė	30g

Pakeitimas	1
Virti makaronai	
	0,5
Angliavandenai (g)	15
Balymai (g).....	3
Riebalai (g).....	0
Kalorijos.....	80
Pusē stiklinės	70g

Pakeitimas	1
Kruopų košė	
	0,5
Angliavandenai (g)	15
Balymai (g).....	3
Riebalai (g).....	0
Kalorijos.....	80
Pusē stiklinės	70g

Pakeitimas	1
Miltai	
	2 v.š.
Angliavandenai (g)	15
Balymai (g).....	3
Riebalai (g).....	0
Kalorijos.....	80
Du valgomieji šaukštai	20g

Pakeitimas	1
Braškės	
	12
Angliavandenai (g)	15
Balymai (g).....	0
Riebalai (g).....	0
Kalorijos.....	60
Dvylika uogų	180g

Pakeitimas	1
Kivis	
	2
Angliavandenai (g)	15
Balymai (g).....	0
Riebalai (g).....	0
Kalorijos.....	60
Du vaisiai	200g

Pakeitimas	1
Bananas	
	2
Angliavandenai (g)	15
Balymai (g).....	0
Riebalai (g).....	0
Kalorijos.....	60
Pusē vaisiaus	70g

Pakeitimas	1
Sausi pusryčiai	
	2 v.š.
Angliavandenai (g)	15
Balymai (g).....	3
Riebalai (g).....	0
Kalorijos.....	80
Du valgomieji šaukštai	20g

Pakeitimas	1
Virti žirniai, pupos	
	2
Angliavandenai (g)	15
Balymai (g).....	3
Riebalai (g).....	0
Kalorijos.....	80
Du valgomieji šaukštai	70g

Pakeitimas	1
Ryžių košė	
	2 v.š.
Angliavandenai (g)	15
Balymai (g).....	3
Riebalai (g).....	0
Kalorijos.....	80
Du valgomieji šaukštai	80g

Pakeitimas	1
Persikas	
	1
Angliavandenai (g)	15
Balymai (g).....	0
Riebalai (g).....	0
Kalorijos.....	60
Vienas vaisius	140g

Pakeitimas	1
Abrikosas	
	2
Angliavandenai (g)	15
Balymai (g).....	0
Riebalai (g).....	0
Kalorijos.....	60
Du vaisiai	140g

Pakeitimas	1
Arbūzas	
	2
Angliavandenai (g)	15
Balymai (g).....	0
Riebalai (g).....	0
Kalorijos.....	60
Pusē riekelės	200g

Pakeitimas	1
Obuolys	
	1
Angliavandenai (g)	15
Balymai (g).....	0
Riebalai (g).....	0
Kalorijos.....	60
Vienas vaisius	150g

Pakeitimas	1
Kriausė	
	1
Angliavandenai (g)	15
Balymai (g).....	0
Riebalai (g).....	0
Kalorijos.....	60
Vienas vaisius	100g

Pakeitimas	1
Slyvos	
	1
Angliavandenai (g)	15
Balymai (g).....	0
Riebalai (g).....	0
Kalorijos.....	60
Du vaisiai	150g

Pakeitimas	1
Juodieji serbentai	
	<1
Angliavandenai (g)	15
Balymai (g).....	0
Riebalai (g).....	0
Kalorijos.....	60
Nepilna stiklinė	100g

Pakeitimas	1
Vynuogės	
	12
Angliavandenai (g)	15
Balymai (g).....	0
Riebalai (g).....	0
Kalorijos.....	60
Dvylika uogų	80g

Pakeitimas	1
Greipfrutas	
	1
Angliavandenai (g)	15
Balymai (g).....	0
Riebalai (g).....	0
Kalorijos.....	60
Pusē vaisiaus	150g

Pakeitimas	1
Apelsinas	
Angliavandenai (g)	15
Baltymai (g).....	0
Riebalai (g).....	0
Kalorijos.....	60
Vienas vaisius	130g

Pakeitimas	1
Džiovintos slyvos	
Angliavandenai (g)	15
Baltymai (g).....	0
Riebalai (g).....	0
Kalorijos.....	60
Penki vaisiai	25g

Pakeitimas	1
Džiovintos razinos	
Angliavandenai (g)	1 v.š.
Baltymai (g).....	0
Riebalai (g).....	0
Kalorijos.....	60
Šaukštasis	25g

PIENO PRODUKTAI

Pakeitimas	1
Pienas 2,5%, kefyras, rūgpienis	
Angliavandenai (g)	12
Baltymai (g).....	7
Riebalai (g).....	6
Kalorijos.....	130
Stiklinė	250g

Pakeitimas	1
Natūralus jogurtas	
Angliavandenai (g)	12
Baltymai (g).....	7
Riebalai (g).....	6
Kalorijos.....	130
Stiklinė	250g

Pakeitimas	1
Ledai	
Angliavandenai (g)	12
Baltymai (g).....	7
Riebalai (g).....	6
Kalorijos.....	130
Nepilna porcija	80g

STIKLINĖ UOGŪ

Pakeitimas	1
Žemuogės	
Angliavandenai (g)	<1
Baltymai (g).....	0
Riebalai (g).....	0
Kalorijos.....	60
Nepilna stiklinė	230g

Pakeitimas	1
Avietės	
Angliavandenai (g)	<1
Baltymai (g).....	0
Riebalai (g).....	0
Kalorijos.....	60
Nepilna stiklinė	130g

Pakeitimas	1
Trešnės	
Angliavandenai (g)	15
Baltymai (g).....	0
Riebalai (g).....	0
Kalorijos.....	60
Stiklinė	140g

BALTYMŲ TURINTYS PRODUKTAI

Mėsa	
Angliavandenai (g)	0
Baltymai (g).....	7
Riebalai (g).....	7
Kalorijos.....	90
Delno dydžio (be pirštų) gabalėlis	70g

Žuvis	
Angliavandenai (g)	0
Baltymai (g).....	7
Riebalai (g).....	7
Kalorijos.....	90
Delno dydžio (be pirštų) gabalėlis	100g

Kiaušinis	
Angliavandenai (g)	0
Baltymai (g).....	7
Riebalai (g).....	7
Kalorijos.....	90
Vienas vienetas	60g

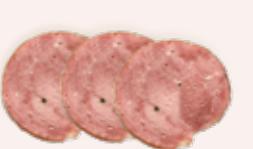
DARŽOVĖS (STIKLINĖ ŽALIU – IVARIOS, 0,5 ST. VIRTU)

Pakeitimas	1
Žalios daržovės	
Angliavandenai (g)	1
Baltymai (g).....	2
Riebalai (g).....	0
Kalorijos.....	25
Stiklinė	50g

Pakeitimas	1
Virtū daržovių	
Angliavandenai (g)	0,5
Baltymai (g).....	2
Riebalai (g).....	0
Kalorijos.....	25
Pusē stiklinės	40g

Pakeitimas	1
Grybai	
Angliavandenai (g)	1
Baltymai (g).....	2
Riebalai (g).....	0
Kalorijos.....	25
Stiklinė	80g

Varškė 9%	
Angliavandenai (g)	2 v.š.
Baltymai (g).....	7
Riebalai (g).....	7
Kalorijos.....	90
Du šaukštai	50g

Virta dešra	
Angliavandenai (g)	0
Baltymai (g).....	7
Riebalai (g).....	7
Kalorijos.....	90
Trys riekelės	50g

Sūris	
Angliavandenai (g)	0
Baltymai (g).....	7
Riebalai (g).....	7
Kalorijos.....	90
Riekelė	25g

RIEBALAI – ANTSVORI TURINČIOMS RIBOTAI

Sviestas

Angliavandenai (g) 0
Balymai (g) 0
Riebalai (g) 5
Kalorijos 45
Arbatinis šaukšteliš 5g

Grietinė 30%

1 v.š.
Angliavandenai (g) 0
Balymai (g) 0
Riebalai (g) 5
Kalorijos 45
Šaukštasis 15g

Aliejus, taukai

Angliavandenai (g) 0
Balymai (g) 0
Riebalai (g) 5
Kalorijos 45
Arbatinis šaukšteliš 5g

Majonezas

Angliavandenai (g) 0
Balymai (g) 0
Riebalai (g) 5
Kalorijos 45
Arbatinis šaukšteliš 15g

Lašiniai

Nedidelis gabalėlis 5g
Angliavandenai (g) 0
Balymai (g) 0
Riebalai (g) 5
Kalorijos 45

Riešutai

Šaukštasis 15g
Angliavandenai (g) 0
Balymai (g) 0
Riebalai (g) 5
Kalorijos 45

SALDUMYNAI

Pakeitimas 1
Medus

3 a.š.
Angliavandenai (g) 15
Balymai (g) 0
Riebalai (g) 0
Kalorijos 60
Trys arbatiniai šaukšteliai 20g

Pakeitimas 1
Šokoladas

Angliavandenai (g) 15
Balymai (g) 0
Riebalai (g) 0
Kalorijos 60
25g

Pakeitimas 1
Uogienė

Angliavandenai (g) 15
Balymai (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 – spręndžiama dėl Cezario pjūvio operacijos tikslungumo.

Gimdymo metu glikemija dažniausiai būna normali ir gydymo insulinu nereikia.

KAIP ELGTIS PO GIMDYMΟ?

- Glikemija po gimdymo Jums bus ištirta dar stacionare.
- Dažniausiai gydymas insulinu nutraukiamas iš karto po gimdymo;
- Stenkite 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 gestacinių diabeto rizika yra didesnė.

ATOKIOSIOS GESTACINIO DIABETO PASEKMĖS

Daugumai moterų anglavandeniu 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 gestacinius diabetas gali pasikartoti kito nėštumo metu.

Vaikams, kurių motinos sirgo gestaciniu diabetu, būdinga didesnė antsvorio, nutukimo, anglavandeniu 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 gestacinių 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

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.

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.

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.

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.

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

Leidinj 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

**UAB „Novo Nordisk Pharma“,
J.Jasinsko g. 16B, LT-03163 Vilnius.
Nemokamas informacijos tel. 8-800 21 222.
www.novonordisk.lt
© Novo Nordisk® A/S LT22NNM00005**

