

**Contour**<sup>®</sup>  
Evolving with you



# GRAVIDITET OG DIABETES

## Hvad er diabetes?

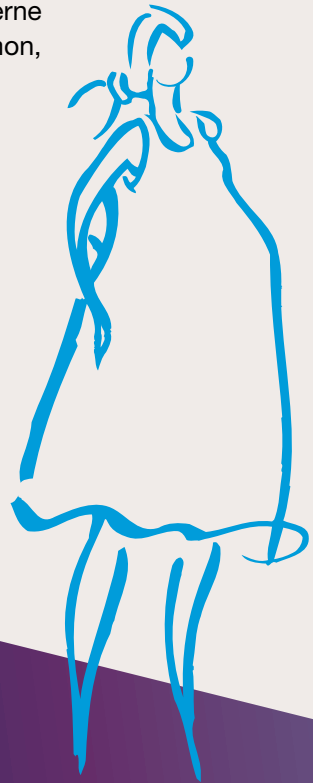
Diabetes påvirker den måde, hvorpå kroppen omdanner mad til energi. Når du spiser, omdanner kroppen maden til et sukkerstof kaldet glukose.

Glukose er det brændstof, som kroppen har brug for til at udføre alle dine aktiviteter – når du trækker vejret, læser, går eller løber. Diabetes gør det svært for kroppen at bruge glukosen som brændstof. Alle personer med diabetes har det samme problem, nemlig for meget glukose i blodet.

For at transportere glukose fra blodet til cellerne skal kroppen bruge insulin. Insulin er et hormon, der produceres i bugspytkirtlen.

Når man har diabetes, producerer kroppen ikke tilstrækkeligt insulin eller kroppen kan ikke bruge insulinet rigtigt. Glukosen transporteres ikke rigtigt ud til cellerne, så der bliver for meget tilbage i blodet.

Dette kaldes for højt blodsukker = Diabetes.



## Hvad er graviditetsdiabetes?

Graviditetsdiabetes er en form for diabetes, der opstår i graviditeten og for de flestes vedkommende forsvinder igen efter fødslen. Graviditetsdiabetes ses hos ca 3% af gravide kvinder. Sygdommen opstår typisk i sidste del af graviditeten, hvor der på grund af graviditeten er mange hormoner i kroppen. Disse hormoner bevirker, at kroppen får brug for mere insulin. Dette kan nogle kvinder ikke danne, og de udvikler derfor graviditetsdiabetes.

## Hvem har risiko for at få graviditetsdiabetes?

### Risikoen er størst, hvis:

- Du er overvægtig
- Der er diabetes i din familie
- Du tidligere har født et barn på over 4,5 kg
- Der kommer sukker i urinen i løbet af graviditeten
- Du tidligere har haft graviditetsdiabetes
- Du har PCOS (polycystisk ovariesyndrom)
- Du har en flerfoldsgraviditet (du venter tvillinger/trillinger)

## Hvordan behandles graviditetsdiabetes?

### • Diæt

Behandlingen af graviditetsdiabetes er først og fremmest diæt, dvs. en kost, der ikke får blodsukkeret til at blive for højt. Du vil derfor blive undervist af en diætist, således at du kan spise hensigtsmæssigt i resten af graviditeten.

### • Motion

Motion er vigtigt, når du har graviditetsdiabetes. Tal med din læge, jordemoder og/eller diabetessygeplejerske om, hvilke former for motion, der er mest hensigtsmæssige, når du er gravid.

## Hvordan behandles graviditetsdiabetes?

- **Måling af blodsukker**

Du får eventuelt udleveret et blodsukkerapparat på den afdeling, hvor du behandles. Ved at måle dit blodsukker kan du og dine behandlere se, hvordan behandlingen virker. Dine behandlere fortæller dig, hvor ofte du skal måle, og hvilket niveau blodsukkeret skal ligge på.

- **Eventuel behandling med insulin**

Nogle kvinder (20-30%) har brug for at få insulin, selv om de er fysisk aktive og spiser hensigtsmæssigt. Insulin gives som indsprøjtning. Piller mod diabetes anvendes normalt ikke i graviditeten af hensyn til fosteret.

## Hvordan påvirker graviditetsdiabetes mig?

Når du får graviditetsdiabetes, kan der opstå visse problemer. Heldigvis kan man komme disse problemer i forkøbet ved at kontrollere og regulere blodsukkeret. Når din graviditetsdiabetes er velbehandlet, er der som regel ingen problemer, dog ses svangerskabsforgiftning lidt hyppigere, ligesom lidt flere føder efter igangsættelse eller ved kejsersnit.



## Kan graviditetsdiabetes påvirke mit barn?

**Ja**, højt blodsukker kan påvirke dit barn, men velreguleret blodsukker mindsker risikoen for problemer. Når din graviditetsdiabetes er velbehandlet, er der som regel ingen problemer, men flg. kan forekomme lidt hyppigere hos børn af mødre med graviditetsdiabetes:

**Stort barn**, fordi barnet får for meget sukker og derfor producerer for meget insulin. Dette betyder, at barnet vokser sig større og tykkere end normalt. Dette kan påvirke fødslen.

**For lavt blodsukker**, fordi barnet måske har fået for meget sukker i graviditeten og under fødslen. Dette betyder, at barnet producerer for meget insulin, og det kan få dit barns blodsukker til at blive for lavt de første timer til dage efter fødslen. Nogle børn kan have behov for at komme på børneafdelingen.

**Gulsot**, nogle nyfødte får gulsot. Det behandles let på hospitalet med en særlig lysbehandling.



## Du kan selv være med til at gøre en forskel

Det er muligt at regulere graviditetsdiabetes. Du kan få en sund graviditet og et sundt barn. Du skal forsøge at leve sundt, mens du er gravid. Dermed bliver det også lettere at fortsætte den sunde livsstil efter fødslen. Fordelen ved det er, at du ikke kun får det bedre under graviditeten, men din risiko for at udvikle diabetes senere i livet mindskes også. Husk: Du bestemmer selv, hvor sundt du og dit barn skal leve.

## Får jeg et sundt barn?

Naturligvis kan du få et sundt barn, selv om du har graviditetsdiabetes.

### Her er nogle gode råd:

- Følg lægens og jordemoderens anvisninger
- Følg kostplanen
- Dyrk regelmæssig motion
- Mål selv dit blodsukker

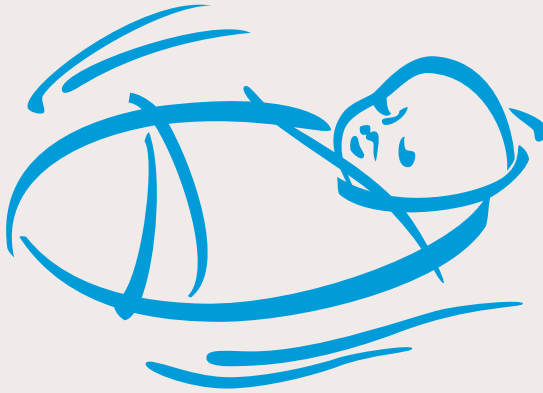
## Bliver mit barn født med diabetes?

Nej, dit barn fødes ikke med diabetes, fordi du har graviditetsdiabetes, men dit barn har lidt større risiko for senere i livet at blive overvægtig og eventuelt få type 2 diabetes, så det er vigtigt, at du lærer dit barn sunde vaner.

## Forsvinder graviditetsdiabetes efter fødslen?

Dit blodsukker falder sædvanligvis til det normale niveau, så snart barnet er født. Du har imidlertid en øget risiko for at udvikle diabetes på et senere tidspunkt, når du har haft graviditetsdiabetes. Det er vigtigt fortsat at spise sundt, være normalvægtig og dyrke regelmæssig motion.

Du bør kontrolleres enten med blodsukkermåling eller sukkerbelastning et par måneder efter fødslen og derefter regelmæssigt – hvert eller hvert andet år. Passer du godt på dig selv nu, er risikoen for at udvikle diabetes senere mindre.





Contour.  
next ONE<sup>®</sup>  
System til måling  
af blodsukker



Contour.  
next<sup>®</sup>  
Blodsukker teststriker



Contour.  
next<sup>®</sup>  
System til måling af blodsukker

Pjecen er udgivet af Ascensia Diabetes Care og udarbejdet af:  
Svangre -og Diabetessygeplejerske Charlotte Barfred og  
Klinisk Sygeplejespecialist Vibeke Ladefoged Nichum

Revideret januar 2023

### Ascensia Diabetes Care Denmark ApS

Kontakt os på e-mail: [diabetesdk@ascensia.com](mailto:diabetesdk@ascensia.com)  
eller telefon 4282 8000

Klik ind på [www.diabetes.ascensia.dk](http://www.diabetes.ascensia.dk) eller  
[www.facebook.com/livetmeddiabetes](https://www.facebook.com/livetmeddiabetes)  
for yderligere information.