

HAMİLELİKTE GÖRÜLEN ŞEKER HASTALIĞINA YAKALANANLARIN DİKKATİNE

HAMİLELİK DİYABETİ NEDİR?

Hamilelikte yapılan kan şekeri ölçümü veya şeker yükleme testi, kanda yüksek oranda şeker gösterirse, hamilelik diyabeti dediğimiz hastalığa yakalandınız demektir.

Herkesin kanında şeker (glukoz) mevcuttur – normal olarak: yaklaşık 3-7.5 mmol/l [litrede 3-7.5 mmol] oranındadır. En düşük ölçüm uzun süre yemek yemediyse (sabahleyin) çıkar. En yüksek ölçüm yemekten 1.5-2 saat sonradır.

ENSÜLİN kan şekerini düşüren bir hormondur. Hamilelik diyabetinde vücuttaki insülin gerektiği kadar etkili olmaz. İşte bu yüzden kan şekeriniz çok yüksek çıkar. Kan şekerinizin 24 saat boyunca normal sınırlar içinde kalmasını istiyoruz. Çocuğunuzun büyüme ve gelişmesi için de en iyisi budur.

Kan şekerinin kontrol altında tutulabilmesinde başlıca üç husus önemli bir rol oynar:

- Vücuttaki insülinin etkisi
- gıda
- idman

NEDEN HAMİLELİK DİYABETİNE YAKALANILIR?

- Plasentadaki gelişme hormonu insülinin etkisini azaltabilir
- Kalıtsal konum ve ailede şeker hastalığı olması da bir rol oynayabilir
- Fazla kilolu olmak, başlatan bir neden olabilir
- Beyaz Avrupalı bir etnik kökeni olmayan kadınlarda daha çok görülmektedir

HAMİLELİK DİYABETİ OLANLARA GIDA TAVSİYELERİ

Saf şeker koyulmamış, normal sağlıklı gıda alabilirsiniz. Şeker, katıksız yendiğinde, bağırsaktan çabucak kana karışır, bu da kandaki şekeri yükseltir. Günlük besin miktarını 4-5 öğüne dağıtmak gerekir. Az sayıda öğünlerle çok miktarda yemektense, daha çok sayıda öğünlerle az miktarda yemek daha iyidir.

- Kepekli ekmek (kaba unlu ve tahıl taneli ekmekler) ve kepekli çavdar peksimeti [knekkebrød] iyidir.
- Süt - süt şekeri bütün süt türlerinde aynıdır. İçerdikleri yağ oranı farklıdır. 3 öğüne dağıtarak, günde ½ litre süt içebilirsiniz.
- Çok lifli sebzeler ve baklagiller iyidir:
 - havuç, alabaş [İsveç şalgamı], karnabahar ve brokoli
 - salata, domates, hıyar, dolmalık biber vs.
 - kuru bezelye, kuru fasulye ve mercimek gibi olgun kuru baklagiller

- Çok miktarda patates, pirinç, spagetti ve makarna kan şekeri ni çabucak yükseltir. Bu nedenle bunların bir miktarını sebze ve kepekli ekmekle değiştirmek mantıklı olur.
- Balık, yağsız kemiksiz et ve tavuk, yemeklerde ve katık olarak iyidir.
- Meyve - bir seferde bir tek meyve yiyin. Günde en fazla 3 kez yiyebilirsiniz.
- Meyveli yoğurtlar hem süt şekeri, hem de meyve şekeri içerir. Şeker çabuk kana karışır ve tüketimleri sınırlı tutulmalıdır.
- Meyve suyu, gazoz/şerbet, kek, pasta, şekerleme vs. tavsiye edilmez.
- Yemeklerinizde ve içeceklerinizde az şekerli hafif ürünler ve suni tatlandırıcılar kullanabilirsiniz.

HAMİLELİK ÖNCESİNDE FAZLA KİLOLU İDİYSENİZ, YEDİĞİNİZ YAĞ MİKTARINI DA DÜŞÜNMENİZ GEREKİR:

- Tereyağı gibi doymuş yağlardan ve katı margarinlerden kaçının.
- Karışıklı et kıyması [kjøttfarse], yağlı sosis, tam yağlı peynir, kaymak ve kremaların tüketimini kısıtlayın.
- Balıkların yağında, yağlı balıklarda ve morina balığı ciğer yağında [tran] doymamış yağlar (sağlığa yararlı yağlar) bulunur.
- Ekmek üstüne sürerken ve yemek yaparken yumuşak margarin ve bitkisel yağlar kullanın.
- Patlamış mısır ve kuru yemişleri çerez olarak yiyebilirsiniz, ama çok yememeye dikkat edin.

İDMAN

İdman ensülinin etkisini güçlendirir. Kan şekeri biraz düşer. Siz tabi alışkın olduğunuz yürüme, yüzme, bisiklete binme, kayak yapma gibi faaliyetlere devam edebilirsiniz. Sıkıntı ve ağrılarınız varsa, hamileler için özel olarak uyarlanmış faaliyetlerden veya fizyoterapi uzmanlarının tavsiyelerinden yararlanabilirsiniz. Hamilelik diyabetiğine yakalananların büyük çoğunluğu gıda rejimi ayarı ve biraz idmanla kan şekeri ni tatmin edici bir düzeyde tutma amaçlarına ulaşmaktadır, ama bazılarına ensülin tedavisi yapılması gerekmektedir.

DOĞUM SONRASI

Doğumdan sonra normal gıda alabilirsiniz. Ensülin kullandıysanız, genellikle doğumdan hemen sonra ensülin tedavisini kesersiniz. Doğumdan 3 ay sonra yeni bir şeker yüklem testi için ana ve çocuk sağlığı ocağına çağrılacaksınız. Büyük çoğunluğun test sonuçları normal çıkacaktır.

Ancak, ilerde şeker hastalığına yakalanma riskiniz, hamilelik diyabeti geçirmeyenlere göre daha yüksektir. Bu nedenle, normal kilolu olma çabası göstermeniz ve idman yapmanız önemlidir. Yukarıdaki tavsiyelere uymanız iyi olur. Hamilelik diyabeti daha sonraki hamileliklerde tekrarlama eğilimi gösterir.