



Verensokerinmittausohje raskausdiabeetikolle

Raskausdiabeteksella tarkoitetaan raskauden aikana ensimmäistä kertaa todettua sokeriaineenvaihdunnan häiriötä, joka todetaan sokerirasituskokeella. Suomessa raskausdiabetesta esiintyy 4-8 %:ssa raskauksista. Raskausdiabeteksessa verensokeritaso on normaalia korkeampi äidillä, mutta myös sikiöllä, koska sokeri läpäisee helposti istukan. (Hyks Potilasohje 3/2011)

Hoidon tavoitteena on, että glukoosiarvot ovat alle 5,5 mmol ennen aterioita ja alle 7,8 mmol/l tunti aterian jälkeen.

Verensokerimittaukset tehdään ensin neljänä aamuna ennen aamupalaa ja sen jälkeen **vuorokausikäyrä**.

Vuorokausikäyrä= verensokeri mitataan ennen ruokailua ja tunnin kuluttua pääaterioista (aamiainen, lounas, päivällinen ja iltapala) **yhteensä 8 mittausta yhden päivän aikana:**

Ennen aamupalaa (8-10 tunnin syömättömyys, vettä saa juoda)

Tunti aamupalan jälkeen

Ennen lounasta

Tunti lounaan jälkeen

Ennen päivällistä

Tunti päivällisen jälkeen

Ennen iltapalaa

Tunti iltapalan jälkeen

Vuorokausikäyrä tulee tehdä 0-2 viikon kuluessa patologisesta sokerirasituksesta.

Merkkaa tulokset **Omaseurantavihkoon**. Keskustele terveydenhoitajasi kanssa omaseurannan tuloksista äitiysneuvolassa.

Jatkossa mittaa joka toinen viikko verensokeri neljänä aamuna ennen aamupalaa ja joka toinen viikko yksi vuorokausikäyrä tai annettujen ohjeiden mukaan.

Jos olet saanut lähetteen sairaalaan, **ota omaseurantavihko ja 1-2 päivän ajalta täytetty ruokapäiväkirja mukaasi äitiyspoliklinikan vastaanotolle**. Jatkoseuranta ja hoito suunnitellaan verensokeritulosten mukaan.

Vinkkejä:

Jos aamuverensokeri on koholla (5.5 tai yli), syö tukeva hyvä hiilihydraatti- ja proteiinipitoinen iltapala esim. 1-2 palaa ruisleipää, rahkaa, raejuustoa.

Jos verensokeri nousee herkästi aamupalan jälkeen (7.8 tai yli), hiilihydraattien määrää on pienennettävä. Muista syödä väliateriat.

Jos verensokeri on ennen aterioita koholla (5.5 tai yli), tarkista, oletko muistanut syödä väliateriat.

Jos verensokeri nousee pääaterioiden jälkeen (7.8/ tai yli), ateriakoko on todennäköisesti liian iso tai liian hiilihydraattipitoinen.