Information till kvinnor med Graviditetsdiabetes

Viktiga telefonnummer

Graviditetsdiabetes

Du har blivit diagnosticerad med graviditetsdiabetes.

Vad betyder det?

Det innebär att när du är gravid har cellerna i din kropp svårt att ta upp sockret i blodet vilket leder till förhöjda blodsockervärden. Din bukspottskörtel tillverkar heller inte tillräckligt med insulin som hade behövts för att sänka ditt blodsocker under graviteten. Förhöjda blodsocker kan påverka graviditeten med ökad risk för stort barn och för havandeskapsförgiftning. Genom att reglera blodsockret minskar dessa risker. Därför är det viktigt att kontrollera blodsockervärden noggrant. Du kommer att följas extra under graviditeten med täta kontroller av blodsockervärden och barnets viktutveckling.

Vilken behandling kommer bli aktuell?

Kost och motion är basen i behandlingen av graviditetsdiabetes och många gravida klarar av sin blodsockerkontroll med hjälp av det. Hälsosamma matvanor baserade på regelbundna måltider med ökad mängd grönsaker, baljväxter och fullkornsrika kolhydrater (genom att välja nyckelhålsmärkt bröd, flingor, gryn och pasta) samt minskad mängd snabba kolhydrater (såsom vitt mjöl, ris och socker) rekommenderas för ett jämnare blodsocker. Regelbunden motion hjälper också till att sänka

blodsockret effektivt t.ex med promenader (gärna efter måltid) eller med att cykla. Om dina blodsockervärden ändå blir förhöjda kommer du att erbjudas läkemedelsbehandling med insulin eller tabletter.

På Specialistmödravården kommer du att följas upp med mödravårdskontroller hos barnmorska, ultraljudsundersökningar samt dietistbesök. Du får även träffa förlossningsläkare och diabetsläkare som följer dina blodsockervärden regelbundet. Efter förlossningen kommer du och ditt barn att övervakas på BB (oftast i 2 dygn) eftersom ditt nyfödda barn har en ökad risk att utveckla för lågt blodsocker.

Vad betyder detta för mitt barn och för min framtida hälsa?

Barn till gravida som har haft graviditetsdiabetes har en ökad risk för typ 2 diabetes i framtiden. Graviditetsdiabetes försvinner efter förlossningen men tillståndet innebär att man bär på ett diabetesanlag och har en minskad förmåga att utsöndra insulin. Risken att få diabetes senare i livet uppskattas till upp till 50% och många får sjukdomen redan inom tio år efter förlossningen. Du kommer därför att erbjudas uppföljande hälsokontroll på Diabetesmottagningen eller vårdcentralen. Risken är också stor att du får graviditetsdiabetes i nästkommande graviditet.

Kan jag göra något själv?

Om du regelbundet motionerar, äter en hälsosam kost, försöker undvika stillasittande och övervikt, och inte röker kan du kraftigt minska risken för att få diabetes senare i livet. Amning minskar också både din och ditt barns risk för diabetes i framtiden.

Scanna QR-kod för mer information via 1177.

Gäller från: 2025-11-14
Gäller till och med: 2028-11-14