Information till kvinnor som haft Graviditetsdiabetes

Viktiga telefonnummer

Graviditetsdiabetes

Efter förlossning försvinner graviditetshormonerna och blodsockret normaliseras snabbt. Kvinnor som haft graviditetsdiabetes har dock en förhöjd risk att drabbas av diabetes i framtiden

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. För en kvinna som har haft en graviditetsdiabetes innebär det att hon 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. Risken är också stor att du får graviditetsdiabetes i nästkommande graviditet. Skulle du bli gravid igen ska blodsocker kontrolleras i början av graviditeten.

Kan jag göra något själv för att minska diabetesrisken?

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 och hjärtkärlsjukdom senare i livet. Amning är bra på många sätt och minskar både din och ditt barns risk för diabetes i framtiden. Hälsosamma matvanor innebär en *hög konsumtion* av grönsaker och frukt, nötter och frön, baljväxter, fullkornsprodukter, fisk och skaldjur, vegetabiliska matfetter och magra, osötade mejeriprodukter samt en *låg konsumtion* av rött kött och chark samt livsmedel med stor mängd tillsatt socker, fett och salt.

Scanna QR-kod för mer information via 1177.

Vad händer nu?

Du ska fortsätta leva hälsosamt för att minska diabetesrisken. Rör på dig regelbundet och undvik stillasittande.

Du kommer att få uppföljning på din vårdcentral. Där kommer dina värden och din hälsa att kontrolleras. Vi rekommenderar varmt att du deltar i uppföljningen som erbjuds. I vissa fall kan uppföljning ske på en Diabetesmottagning. Då får du besked om detta.

Om din uppföljning visar att du har diabetes, så kommer du att få träffa diabetesläkare. för att diskutera kostbehandling och läkemedelsbehandling.

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