

Πώς να κατανοήσετε το διαβήτη κύησης

Ο διαβήτης κύησης είναι μια μορφή διαβήτη που εμφανίζεται κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης. Περίπου 12–14% των εγκύων γυναικών θα αναπτύξουν διαβήτη κύησης, συνήθως γύρω στην 24η με 28η εβδομάδα της εγκυμοσύνης τους.

Στις περισσότερες περιπτώσεις, το επίπεδο γλυκόζης στο αίμα επιστρέφει στα φυσιολογικά όρια μετά τη γέννηση του μωρού και η γυναίκα παύει να έχει διαβήτη. Ωστόσο, ορισμένες γυναίκες εξακολουθούν να έχουν υψηλά επίπεδα γλυκόζης αίματος μετά τον τοκετό, καταλήγοντας στη διάγνωση διαβήτη τύπου 2.

Ο διαβήτης είναι μια πάθηση όπου υπάρχει υπερβολική ποσότητα γλυκόζης (ζάχαρης) στο αίμα.

Η γλυκόζη είναι μια σημαντική πηγή ενέργειας για το σώμα σας. Προέρχεται από τροφές που τρώτε που περιέχουν υδατάνθρακες, όπως ψωμί, ζυμαρικά, ρύζι, δημητριακά, φρούτα, αμυλώδη λαχανικά, γάλα και γιαούρτι. Το σώμα σας διασπά τους υδατάνθρακες σε γλυκόζη, η οποία εισέρχεται στο αίμα σας.

Η ινσουλίνη χρειάζεται ώστε να επιτρέπει στην γλυκόζη να εισέλθει από το αίμα στα κύτταρα του σώματος και να χρησιμοποιηθεί ως ενέργεια. Η ινσουλίνη παράγεται στο σώμα σας από το πάγκρεας.

Κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, ορισμένες ορμόνες που παράγονται από τον πλακούντα μειώνουν τη δράση της ινσουλίνης. Μετά το πάγκρεας πρέπει να παράγει επιπλέον ινσουλίνη για να διατηρηθούν τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα στα φυσιολογικά όρια. Εάν το πάγκρεας δεν είναι σε θέση να παράγει αρκετή ινσουλίνη, τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα αυξάνονται με αποτέλεσμα να αναπτύξετε διαβήτη κύησης.

Η σωστή διαχείριση του διαβήτη κύησης μπορεί να βοηθήσει να διατηρήσετε τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα στα φυσιολογικά όρια για μια υγιή εγκυμοσύνη.



Ποιος διατρέχει κίνδυνο διαβήτη κύησης;

Στις γυναίκες με αυξημένο κίνδυνο διαβήτη κύησης περιλαμβάνονται εκείνες που:

- » είναι ηλικίας άνω των 40 ετών
- » έχουν οικογενειακό ιστορικό διαβήτη τύπου 2 ή συγγενή πρώτου βαθμού (μητέρα ή αδελφή) που είχε διαβήτη κύησης
- » είναι πάνω από το υγιές σωματικό βάρος
- » είχαν στο παρελθόν αυξημένα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα
- » είναι Ιθαγενείς ή από τα νησιά του Πορθμού Τόρρες (Torres Strait Islander)
- » είναι από την Μελανησία, Πολυνησία, Κίνα, Νοτιοανατολική Ασία, Μέση Ανατολή ή Ινδία
- » είχαν διαβήτη κύησης σε προηγούμενη εγκυμοσύνη
- » έχουν το σύνδρομο πολυκυστικών ωοθηκών
- » είχαν προηγουμένως γεννήσει μεγάλο μωρό (που ζύγιζε πάνω από 4,5 κιλά)
- » παίρνουν κάποια είδη αντιψυχωτικών ή στεροειδών φαρμάκων
- » είχαν βάλει βάρος πολύ γρήγορα στο πρώτο ήμισυ της εγκυμοσύνης.



Πώς γίνεται διάγνωση του διαβήτη κύησης;

- Όλες οι έγκυες γυναίκες θα πρέπει να εξετάζονται για διαβήτη κύησης στις 24 έως 28 εβδομάδες (εκτός από εκείνες που είχαν διαγνωστεί με διαβήτη τύπου 1 ή τύπου 2 πριν την εγκυμοσύνη).
- Οι γυναίκες που διατρέχουν κίνδυνο διαβήτη κύησης μπορεί να εξεταστούν νωρίς στην εγκυμοσύνη τους.
- Η διάγνωση για διαβήτη κύησης γίνεται με τη oral glucose tolerance test (OGTT δοκιμασία ανοχής γλυκόζης από το στόμα). Η εξέταση γίνεται σε μικροβιολογικό εργαστήριο. Θα χρειαστεί να νηστεύσετε από το προηγούμενο βράδυ πριν την εξέταση.
- Θα γίνει εξέταση αίματος για τον έλεγχο του επιπέδου γλυκόζης στο αίμα κατόπιν νηστείας. Μετά θα πάρετε ένα ζαχαρούχο ποτό και θα εξετάσουν το αίμα σας μετά από μία ώρα και μετά από δύο ώρες. Θα σας ζητήσουν να καθίσετε και να περιμένετε μεταξύ των εξετάσεων.
- Εάν το επίπεδο γλυκόζης στο αίμα σας είναι πάνω από τα φυσιολογικά όρια μετά τη νηστεία, εξέταση μίας ή δύο ωρών, τότε έχετε διαβήτη κύησης.

Εάν διαγνωστείτε με διαβήτη κύησης, υπάρχουν επαγγελματίες υγείας που μπορούν να σας βοηθήσουν.

Γιατί είναι σημαντικό να διαχειρίζεστε τον διαβήτη κύησης;

Εάν τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα είναι υψηλά κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, η γλυκόζη περνά μέσω του πλακούντα στο μωρό και στη συνέχεια παράγεται επιπλέον ινσουλίνη. Αυτό μπορεί να κάνει το μωρό να μεγαλώσει πάρα πολύ, και μπορεί να προκαλέσει προβλήματα στη γέννα και να αυξήσει τον κίνδυνο πρόωρης γέννας ή την ανάγκη για Καισαρική τομή.

Μετά τη γέννηση, το μωρό μπορεί να διατρέξει μεγαλύτερο κίνδυνο χαμηλών επιπέδων γλυκόζης στο αίμα (υπογλυκαιμία). Αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι το μωρό δεν παίρνει πλέον παραπάνω γλυκόζη από τη μητέρα του, αλλά συνεχίζει να παράγει επιπλέον ινσουλίνη, προκαλώντας πτώση στο επίπεδο γλυκόζης στο αίμα.

Οι γυναίκες με διαβήτη κύησης διατρέχουν επίσης αυξημένο κίνδυνο να αναπτύξουν υψηλή αρτηριακή πίεση κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης.

Πώς να διαχειριστείτε το διαβήτη κύησης;

Εάν διαγνωστείτε με διαβήτη κύησης, υπάρχουν επαγγελματίες υγείας που μπορούν να σας βοηθήσουν. Αυτό περιλαμβάνει ειδικευμένους γιατρούς, εκπαιδευτικούς του διαβήτη και διαιτολόγους οι οποίοι μπορούν να συνεργαστούν μαζί σας για να διατηρήσετε τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα σας στα φυσιολογικά όρια. Έτσι θα έχετε το καλύτερο αποτέλεσμα και για εσάς και το μωρό σας.

Μπορείτε να διαχειριστείτε τον διαβήτη κύησης ακολουθώντας ένα πρόγραμμα υγιεινής διατροφής, κάνοντας τακτική σωματική δραστηριότητα και παρακολουθώντας τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα σας. Αυτό θα σας βοηθήσει να διατηρήσετε τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα μέσα στα φυσιολογικά όρια μια υγιή εγκυμοσύνη. Θα σας βοηθήσει επίσης να διαχειριστείτε την αύξηση βάρους κατά την εγκυμοσύνη σας. Επίσης, μερικές γυναίκες θα χρειαστεί να πάρουν ένα φάρμακο που ονομάζεται μετφορμίνη ή να κάνουν ενέσεις ινσουλίνης που θα βοηθήσουν στη διαχείριση του διαβήτη κύησης.

Υγιεινή διατροφή

Η υγιεινή διατροφή είναι σημαντική για να σας βοηθήσει να διατηρήσετε τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα στα φυσιολογικά όρια και να σας παρέχει όλες τις διατροφικές σας ανάγκες για την εγκυμοσύνη και για να βάλετε έχετε υγιές βάρος κατά την εγκυμοσύνη σας.

Να τρώτε καλά εάν έχετε διαβήτη κύησης και να επιλέγετε τις σωστές τροφές με τις σωστές ποσότητες υδατανθράκων, να περιορίζετε τις τροφές με υψηλή περιεκτικότητα σε κορεσμένα λιπαρά και να τρώτε ποικιλία θρεπτικών τροφών.

Επιλέξτε να τρώτε τις σωστές τροφές σε είδη και ποσότητα υδατανθράκων

Οι τροφές με υδατάνθρακες αποτελούν σημαντική πηγή ενέργειας για το σώμα σας, ειδικά κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης. Αυτές οι τροφές περιλαμβάνουν το ψωμί και τα δημητριακά, τα σιτηρά, τα αμυλούχα λαχανικά (όπως η πατάτα, το καλαμπόκι και η γλυκοπατάτα), τα φρούτα, τα όσπρια, το γιαούρτι και το γάλα. Για να διαχειριστείτε τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα σας, πρέπει να τρώτε τις σωστές τροφές σε είδη και ποσότητα υδατανθράκων.

Να τρώτε κάποιες τροφές με υδατάνθρακες σε κάθε γεύμα και σνακ. Οι καλύτερες επιλογές είναι οι τροφές με υψηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες και με χαμηλότερο glycaemic index (ΓΔ, γλυκαιμικό δείκτη). Οι υδατάνθρακες χαμηλού ΓΔ περιλαμβάνουν ψωμί με πυκνή ψύχα από σιτηρά/σπόρους, από νιφάδες βρώμης, φυσικά μούσλι, ζυμαρικά, χαμηλό ΓΔ λευκό ή καφέ ρύζι, γάλα, γιαούρτι, όσπρια και τα περισσότερα φρούτα.

Μοιράστε τα τρόφιμα με υδατάνθρακες σε τρία μικρά γεύματα και δύο ή τρία σνακ. Αυτό μπορεί να βοηθήσει να διατηρήσετε τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα στα φυσιολογικά όρια στάθμης και να διατηρήσετε τα επίπεδα της ενέργειάς σας. Οι μεγάλες ποσότητες τροφών με υδατάνθρακες σε οποιοδήποτε γεύμα ή σνακ μπορεί να προκαλέσουν αύξηση του επιπέδου γλυκόζης στο αίμα.

Ο διαιτολόγος σας μπορεί να σας συμβουλευσει σχετικά με τις ποσότητες υδατανθράκων που είναι κατάλληλες για εσάς.

Να αποφεύγετε τις τροφές και τα ποτά που έχουν υψηλά επιπρόσθετα σάκχαρα τα οποία έχουν μικρή διατροφική αξία. Αυτά περιλαμβάνουν τα αναψυκτικά, τους χυμούς, τα κέικ, τα μπισκότα, τις σοκολάτες και τις καραμέλες.

Περιορίστε τα τρόφιμα με κορεσμένα λιπαρά

Να τρώτε λιγότερο κορεσμένο λίπος επιλέγοντας άπαχα κρέατα, κοτόπουλο χωρίς πέτσα και γαλακτοκομικά προϊόντα χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά και να αποφεύγετε την κατανάλωση τροφών σε πακέτο απ' έξω και τα επεξεργασμένα τρόφιμα.

Να καταναλώνετε μικρές ποσότητες υγιεινών λιπών, όπως ελαιόλαδο ή έλαιο από Canola, ξηρούς καρπούς χωρίς αλάτι, σπόρους και αβοκάντο.

Να τρώτε ποικιλία θρεπτικών τροφών

Κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, το σώμα σας χρειάζεται επιπλέον θρεπτικά συστατικά, όπως είναι το σίδηρο και το φολικό οξύ, για να βοηθήσουν στην ανάπτυξη του μωρού σας. Η κατανάλωση μεγάλης ποικιλίας θρεπτικών τροφίμων - όπως είναι τα λαχανικά, τα φρούτα, τα άπαχα κρέατα, τα χαμηλά σε λιπαρά γαλακτοκομικά προϊόντα και το ψωμί ολικής άλεσης και τα δημητριακά - μπορεί να σας βοηθήσουν να ικανοποιήσετε τις επιπλέον διατροφικές σας ανάγκες.



Επίσης κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης η ασφάλεια των τροφών είναι σημαντική, οπότε να αποφεύγετε τροφές υψηλού κινδύνου, όπως τα αλλαντικά, τα άψητα κρέατα, τα κρύα θαλασσινά, τα ωμά αυγά, τα μαλακά τυριά και τα προπαρασκευασμένα λαχανικά και τις προπαρασκευασμένες σαλάτες.

Ένας διαιτολόγος μπορεί να σας συμβουλέψει για το πώς να καλύψετε τις διατροφικές σας ανάγκες κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, καθώς και για την ασφάλεια των τροφών και την υγιεινή διατροφή για το διαβήτη κύησης.

Σωματική δραστηριότητα

Η σωματική δραστηριότητα μπορεί να σας βοηθήσει να διαχειριστείτε τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα σας και την αύξηση βάρους κατά την εγκυμοσύνη, καθώς και να σας κρατήσει σε φόρμα ώστε να προετοιμαστείτε για τη γέννηση του μωρού σας.

Προσφέρει επίσης και άλλα οφέλη, όπως να διαχειριστείτε άλλα συμπτώματα εγκυμοσύνης π.χ. καούρα, δυσκοιλιότητα και πόνο χαμηλά στην μέση.

Συζητήστε με το γιατρό σας πριν ξεκινήσετε ή συνεχίσετε οποιαδήποτε μορφή σωματικής δραστηριότητας κατά την εγκυμοσύνη.

Εάν έχετε διαβήτη κύησης, είναι σημαντικό να προσπαθείτε να είστε ενεργή κάθε μέρα. Οι δραστηριότητες θα μπορούσαν να περιλαμβάνουν κολύμπι, γρήγορο περπάτημα, γιόγκα ή πιλάτες για έγκυες και μαθήματα γυμναστικής στο νερό.

Συζητήστε με τον εκπαιδευτικό διαβήτη για την επίδραση της άσκησης στα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα σας, ειδικά εάν παίρνετε ινσουλίνη.

Παρακολουθήστε τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα

Η παρακολούθηση της γλυκόζης στο αίμα αποτελεί ουσιαστικό μέρος της διαχείρισης του διαβήτη κύησης. Ένας εκπαιδευτικός διαβήτη μπορεί να σας δείξει πώς να ελέγχετε τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα σας χρησιμοποιώντας μετρητή γλυκόζης αίματος και να σας συμβουλεύσει σχετικά με τα επίπεδα που στοχεύετε κατά την εγκυμοσύνη σας.

Οι πιο συνηθισμένες ώρες να ελέγξετε τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα είναι όταν ξυπνάτε το πρωί (νηστική) και μία ή δύο ώρες μετά από κάθε κύριο γεύμα. Συνιστάται επίσης να ελέγχετε τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα σας και άλλες ώρες.

Η τακτική παρακολούθηση της γλυκόζης στο αίμα μπορεί να βοηθήσει να κατανοήσετε τις επιδράσεις που έχουν οι τροφές και η σωματική δραστηριότητα στα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα σας. Κρατήστε ένα αρχείο με τις μετρήσεις γλυκόζης στο αίμα σας έτσι ώστε οι επαγγελματίες υγείας του διαβήτη να μπορέσουν να σας βοηθήσουν να παρακολουθήσετε τυχόν αλλαγές στα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα σας. Μπορούν επίσης να σας συμβουλέψουν για το τι πρέπει να κάνετε εάν τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα σας βρίσκονται έξω από τα φυσιολογικά όρια.

Φάρμακα

Εάν τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα σας είναι πάνω από τα φυσιολογικά όρια, μπορεί να χρειαστείτε φάρμακα για να βοηθήσουν στη διαχείριση του διαβήτη κύησης. Τα περισσότερα χάπια για διαβήτη δεν είναι κατάλληλα για χρήση κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, αλλά μπορείτε να πάρετε το φάρμακο που ονομάζεται μετφορμίνη.

Ορισμένες γυναίκες θα χρειαστούν ενέσεις ινσουλίνης για να βοηθήσουν στη διατήρηση των επιπέδων γλυκόζης στο αίμα στα φυσιολογικά όρια. Αυτό δεν θα βλάψει το μωρό σας. Εάν χρειάζεστε ινσουλίνη, ο εκπαιδευτικός του διαβήτη σας θα σας μάθει πώς να κάνετε την ένεση. Θα πρέπει επίσης να επανεξετάζετε τακτικά τις δόσεις ινσουλίνης.

Αύξηση βάρους κατά την εγκυμοσύνη

Καθώς μεγαλώνει το μωρό σας, είναι φυσιολογικό κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης σας να βάζετε βάρος. Το βάρος που θα πρέπει να βάλετε εξαρτάται από το βάρος σας πριν μείνετε έγκυος. Συζητήστε με τον επαγγελματία υγείας σας τους προσωπικούς σας στόχους και πόσο βάρος θέλετε να πάρετε στην εγκυμοσύνη σας.

Η παρακολούθηση της γλυκόζης στο αίμα αποτελεί ουσιαστικό μέρος της διαχείρισης του διαβήτη κύησης.



με τον διαβήτη κύησης;

Η διαχείριση του διαβήτη κύησης είναι μια ομαδική προσπάθεια, που περιλαμβάνει εσάς, την οικογένειά σας και τους επαγγελματίες υγείας. Υπάρχουν πολλοί διαφορετικοί επαγγελματίες υγείας που μπορούν να σας βοηθήσουν, όπως:

- » ο οικογενειακός σας γιατρός
- » ο ενδοκρινολόγος (ειδικός διαβήτη)
- » ο μαιευτήρας
- » ο διαπιστευμένος εκπαιδευτής διαβήτη ή ο επαγγελματίας ή η νοσοκόμα διαβήτη
- » ο διαπιστευμένος διαιτολόγος
- » ο διαπιστευμένος φυσιολόγος άσκησης ή φυσιοθεραπευτής
- » η μαία.

Μετά τη γέννα του μωρού σας

Θα σας συμβουλέψουν να κάνετε μια δοκιμή ανοχής γλυκόζης από το στόμα (OGTT) 6–12 εβδομάδες μετά τη γέννηση του μωρού σας (ή το συντομότερο δυνατόν μετά από αυτό το διάστημα). Αυτό γίνεται για να δείτε εάν τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα σας έχουν επιστρέψει στα φυσιολογικά όρια.

Ανάλογα με τους παράγοντες κινδύνου σας, θα πρέπει επίσης να επαναλάβετε την εξέταση για διαβήτη τύπου 2 κάθε ένα με τρία χρόνια. Για περισσότερες πληροφορίες απευθυνθείτε στο γιατρό σας.

Ο διαβήτης κύησης μπορεί να εμφανιστεί ξανά σε μελλοντικές εγκυμοσύνες, και υπάρχει αυξημένος κίνδυνος εμφάνισης διαβήτη τύπου 2.

Μπορείτε να μειώσετε τον κίνδυνο με τους εξής τρόπους:

- » να βρίσκεστε μέσα στα πλαίσια υγιούς βάρους
- » να κάνετε επιλογές υγιεινής διατροφής
- » να είστε σωματικά δραστήρια κάθε μέρα.

Σε περίπτωση που αναπτύξετε διαβήτη τύπου 2, είναι σημαντικό να γίνει η διάγνωση και η διαχείρισή του έγκαιρα για να είναι η υγεία σας σε καλή κατάσταση, ειδικά εάν σκοπεύετε να μείνετε έγκυος στο μέλλον.

Τα μωρά που γεννιούνται από γυναίκες που είχαν διαβήτη κύησης διατρέχουν κι αυτά από αυξημένο κίνδυνο παιδικής παχυσαρκίας και διαβήτη τύπου 2 σε αργότερα στάδια της ζωής τους. Είναι σημαντικό για όλη την οικογένεια να τρώει καλά και να γυμνάζεται για τη μείωση αυτού του κινδύνου.

Ο θηλασμός έχει πολλά βραχυπρόθεσμα και μακροπρόθεσμα οφέλη για την υγεία σας και την υγεία του μωρού σας. Ο θηλασμός συνιστάται για όλα τα μωρά.

Οι καλύτερες συμβουλές

- Καλέστε τη Γραμμή Βοηθείας της **NDSS Helpline 1800 637 700** και ζητήστε να μιλήσετε με επαγγελματία υγείας για τη διαχείριση του διαβήτη σας.
- Χρειάζεστε διερμηνέα; Καλέστε τη Υπηρεσία Μετάφρασης και Διερμηνείας [Translating and Interpreting Service (TIS)] στο **131 450**. Πείτε τη γλώσσα σας. Περιμένετε να απαντήσουν και ζητήστε να σας συνδέσουν με το **1800 637 700**.



Περισσότερες πληροφορίες

Αν έχετε διαγνωσθεί με διαβήτη κύησης και εγγραφείτε στο National Diabetes Services Scheme (NDSS, Εθνικό Πρόγραμμα Υπηρεσιών για Διαβήτη), θα λάβετε ένα φυλλάδιο που ονομάζεται Caring for yourself and your baby.

Αφού γεννηθεί το μωρό σας, το NDSS θα σας στείλει ένα άλλο φυλλάδιο, Life after gestational diabetes, καθώς και τακτικές υπενθυμίσεις για την παρακολούθηση και τον έλεγχο του σακχαρώδη διαβήτη και πληροφορίες για έναν υγιεινό τρόπο ζωής. Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με πώς να εγγραφείτε, επισκεφτείτε το ndss.com.au ή μιλήστε στον επαγγελματία υγείας σας.



Το NDSS και εσείς

Το NDSS παράσχει μία ποικιλία υπηρεσιών για στήριξη, πληροφορίες και επιδοτούμενα προϊόντα για να σας βοηθήσει να διαχειριστείτε το διαβήτη σας, να παραμείνετε υγιείς και να ζείτε καλά.