

# Miten ohjeistan GDM asiakasta neuvolassa?

Tehnyt: Neuvolan GDM-syväosaajat Piia Oksa, Marjoriitta Vertala-Tikkanen ja Ninja Penttinen

# SOKERIRASITUS

- Kaikille raskaana oleville **H24-28**
  - **Paitsi** alle 25-vuotiaalle normaalipainoiselle ensisynnyttäjälle (jonka suvussa ei tyyppin II DM, sisarukset tai vanhemmat eivät ole sairastuneet alle 50-vuotiaana)
  - Tai alle 40-vuotiaalle uudelleensynnyttäjälle, joilla ei aiempaa GDM eikä yli 4,5 kg syntynyttä lasta ja BMI raskauden alussa alle 25
- Tehdään **jo H12-16**
  - BMI yli 30 raskauden alkaessa ja/tai vyötärön ympäryys yli 90cm
  - Aiempi GDM
  - Glukosuria alkuraskaudessa
  - PCOS (munasarjojen monirakkulaoireyhtymä)
  - Vanhemmilla, isovanhemmilla tai sisaruksilla 2-tyypin DM
  - Oraalinen kortisonilääkitys
- **Epäiltäessä jo ennen raskautta alkanutta diabetesta, tehdään heti**
- Jos H12-16 sokerirasitus on normaali, uusitaan rasiustesti H24-28, alkuraskaudessa todettua poikkeavaa testiä ei uusita
- Normaalin sokerirasituksen rajat paasto 5,3 - 1h 10,0 – 2h 8,6mmol/l, yhdenkin raja-arvon saavuttaminen tai ylitys merkitsee GDM diagnoosia

# GDM OHJAUSKÄYNTI NEUVOLASSA

- Asiakas varaa yleensä ajan neuvolan puhelinpalvelusta
  - Asiakas ohjataan puhelussa tutustumaan Naistalon raskausdiabetes -osioon
- Tai poikkeava tulos huomataan neuvolassa aiemmin varatun käynnin yhteydessä
- Ohjauskäynnin sisältö:
  - Kerrotaan mitä raskausdiabetes tarkoittaa, sen vaikutukset terveyteen ja hyvinvointiin
  - Kartoitetaan raskausajan elintavat, annetaan ohjausta painonhallintaan ja raskausajan riskien minimoimiseen
  - Käydään läpi hyvän ruokavalion ja liikunnan merkitys GDM:n hoidossa
  - Ohjataan kotimittaukset ja oikea mittaustekniikka
    - ennen aamiaista ja tunti aamupalan, lounaan ja päivällisen jälkeen eli 4 mittausta 3 päivänä/vko.
    - Tavoitearvot ennen aamiaista alle 5.5 mmol/l ja tunti aterian jälkeen alle 7.8 mmol/l
    - Jos poikkeava arvo tulee, mittaukset ohjataan tekemään päivittäin.
  - Ohjataan MySugr- sovelluksen käyttöönotto, mahdollisuus laittaa myös paperiselle seurantalomakkeelle
    - Asiakkaalla on mahdollisuus jakaa tiedot sähköisesti terveydenhuoltoon, tähän kannustettava etenkin jos tehdään lähete äitiyksikköön
  - Neuvolalääkäri merkkää raskausdiabetes diagnoosin

# MITÄ JA MITEN OHJATAAN?

- Verensokerin kotiseuranta ja elintapahoito ovat hoidon perusta
- Kysy minkälaisia ajatuksia poikkeava sokerirasituksen tulos asiakkaassa herätti
  - Esim. syyllisyys, häpeä, pettymys, yllättyneisyys, suru, huoli, myönteinen ”herätys”
  - Suurin osa (n. 60 %) kokee hetkellistä ahdistusta ja stressiä diagnoosista (riskiraskaus)
  - Asiakkaan näkemys asiasta ("huolestuttava asia", "eihän ne arvot niin paljon koholla ollut")
- Vähennä asiakkaan mahdollisia itsesyytöksiä ja tue ns. minä-pystyvyyttä
- Tiedosta, että syömiseen liittyvät ajatukset, tunteet ja tavat ovat muodostuneet asiakkaalle jo ennen raskautta
  - Rajoitukset ja kiellot vs. sallivan/joustavan syömisen harjoittelu
  - Sanavalinnoilla on merkitystä mielikuvien luomisessa terveellistä syömistä kohtaan, kun ihannetavoitteena on loppuelämän asia

# GDM ASIAKKAAN RUOKAVALIO-OHJAUS

- Terveellinen ja monipuolinen ruokavalio pohjautuu suomalaisiin ravitsemussuosituksiin, hyvä kiinnittää enemmän huomiota
  - Sydän- ja verisuoniterveellisiin valintoihin
  - Ateriakokoihin, koostumukseen ja ateriarytmiin
  - Keskeisessä asemassa verensokerin ja painon hallinta
- Monipuolinen ruokavalio: täysjyväviljavalmisteet, kasvikset, marjat ja hedelmät, rasvattomat tai vähärasvaiset maito- ja lihavalmisteet tai kasviproteiinit, pehmeät rasvan lähteet, vähäsuolaisuus
  - Sydänmerkki ohjaa hyvien valintojen tekemisessä
- Tyypin 2 diabetesta ennaltaehkäistään ja hoidetaan ruokavalion osalta samoilla keinoilla
- Ohjenuorana lautasmalli
  - Paino ei nouse liikaa ja verensokeri pysyy mahdollisimman hyvin hallinnassa kun annoskoot pysyvät kohtuullisina
  - Joka aterialla hiilihydraattia + proteiinia + rasvaa
- Säännöllinen/tasainen (3-4h välein) ruokailu hillitsee verensokerinousuja
  - Jos säännöllinen syöminen on "vieras", liian kahlitseva tai vaikea, ohjaa asiakasta syömään rytmisesti



# GDM ASIAKKAAN RUOKAVALIO-OHJAUS

- Kasvikset ovat hyväksi verisuoniterveydelle, täyttävät vatsaa ja tasaavat aterianjälkeistä verensokerin nousua
  - Ei väliä onko tuoreita vai pakastekasviksia
- Hedelmät ja marjat osana muuta ateriaa
- Pureskelua vaativat ruoat
  - Kuitupitoinen leipä, aterialle kuitupitoiset viljalisäkkeet, kasvikset
  - Kuitupitoiset hiilihydraattiruuat imeytyvät eli nostavat verensokeria hitaammin kuin ns. höttöhiilarit
  - Lisäävät ja voimistavat aivoihin välittyviä kylläisyssignaaleja
- Proteiini tärkeä kylläisyyden tunteelle, olennaista se, että proteiinia tulee joka aterialla
  - Suuri määrä proteiinia voi nostaa verensokeria aterioiden välillä



# GDM ASIAKKAAN RUOKAVALIO-OHJAUS

- Pehmeät rasvat
  - Hyväksi verisuoniterveydelle
  - Parantaa glukoosinsietoa
  - Vaikuttaa myönteisesti mm. raskauden keston, pienempään ennenaikaisuuden riskiin
  - Lapsen visuaaliseen ja kognitiiviseen kehitykseen
- Riittävä arkisyöminen vähentää herkkujen syömisen tarvetta
  - Herkuttelua ei tarvitse täysin välttää vaan sen voi nauttia aterian yhteydessä 'jälkiruokamaisesti'
  - Satunnaiset juhlapäivät ei haittaa



# GDM ASIAKKAAN RUOKAVALIO-OHJAUS

- Ohjaus tapahtuu asiakas- ja perhelähtöisesti kartoittaen perheen ruokailu ja liikuntatottumukset
- Pieniä realistisia muutoksia, joihin asiakkaalla on mahdollisuus sitoutua
  - Kokeilemalla asiakas huomaa, miten eri asiat vaikuttavat vointiin ja verensokeriarvoihin
  - Jotta pystyy arjessa toteuttamaan hyviä valintoja, täytyy miettiä millä keinoilla se onnistuu eli MITEN SYÖDÄ -ajatusta MITÄ SYÖDÄ -ajatuksen ohessa
- Ei hiilihydraattien laskentaa / ei hiilihydraattitaulukkoja!
- Ei kilokalorien laskemista vaan ohjataan asiakas syömään itsensä kylläiseksi



# GDM ASIAKKAAN LIIKUNTAOHJAUS

- Pohjautuu UKK-raskausajan liikuntasuositukseen
  - Raskausaikana voi jatkaa liikkumista kuten ennenkin tai aloittaa liikkumisen, kunhan muistaa edetä maltilla ja omia tunteja kuunnellen
- Liikunnan merkitys GDM:n hoidossa:
  - Laskee verensokeria
  - Auttaa painonhallinnassa
  - Parantaa mielialaa ja unenlaatua
  - Pienelläkin arkiaktiivisuuden lisäämisellä on merkitystä



# JAETTAVA MATERIAALI NEUVOLASSA

- Jaettava materiaali:
  - Verensokerin kotiseuranta taulukko, jossa ohjeet mittausten tekemiseen
  - Käypä hoito potilasversio
  - Raskausdiabetes ja ruokavalinnat
  - Liikkumisen suositus raskauden aikana - UKK-instituutti ([ukkinstituutti.fi](http://ukkinstituutti.fi))
  - Hyvän hoidon avaimet raskausdiabeteksen jälkeen
  - Tarv. Ruokapäiväkirja ja Sisältää/ei sisällä hiilihydraattia -kuvat
- Ohjataan asiakas lisäksi osallistumaan Diabetesliiton Hyvää oloa odotukseen ja raskausdiabeteksen jälkeen –verkkokurssille
- Työntekijän tukena ohjauksessa mm. Käypä hoito, raskausdiabeteksen alueellinen ohje, Diabetesliitto: Mikä on raskausdiabetes, Terveyskylä Naistalo ja neuvoloissa kirjallinen Diabetesliiton Raskausdiabetes-pidä huolta itsestäsi ja vauvastasi –opas

**VERENSOKERIN KOTISEURANTAMITTAUKSET:**

ennen aamiaista

tunti aamupalan jälkeen

tunti lounaan jälkeen

tunti päivällisen jälkeen

3 päivänä/viikossa. (4mittausta päivän aikana)

Verensokerin tavoitearvot ovat:

ennen aamiaista alle 5.5 mmol/l

tunti aterian jälkeen alle 7.8 mmol/l

Jos tulee kohonnut arvo, seuranta aloitetaan tekemään päivittäin, 4 mittausta päivässä.

Jos tulee useampi ylitys päivittäisissä mittauksissa, ole yhteydessä neuvolaan saadaksesi tarkemman ohjauksen omaan hoitoosi liittyen.

Jos poikkeava arvo ei toistu, palataan kolmena päivänä viikossa mittauksiin.

Jos poikkeavia arvoja ei ole tullut, mittaukset voi tehdä h36 jälkeen 2pvä:nä / vko.

Mittauksia tehdään koko raskauden ajan.

Verensokerinseurantaan synnytyksen jälkeen saat hoitohenkilökunnalta yksilöllisen ohjeistuksen.



## Raskausdiabetes

Päivitetty 12.1.2023

Raskausdiabeteksella tarkoitetaan sitä, että odottavan äidin veren glukoosiarvo (ns. verensokeri) on poikkeava. Raskausdiabetes ilmaantuu yleensä jo ensimmäisen raskauden aikana. Hoidossa päähuomio kohdistetaan elintapoihin, mutta tarvittaessa rinnalla käytetään myös lääkkeitä.

### Mistä raskausdiabetes johtuu?

Raskausdiabeteksen kehittymiseen vaikuttaa kaksi päätekijää: insuliiniresistenssi, jolla tarkoitetaan sitä, että insuliinin vaikutus lihaksistossa, rasvakudoksessa ja maksassa on heikentynyt ja se, että haiman beetasolut erittävät insuliinia puutteellisesti, mistä seuraa verenglukosin nousu ja raskausdiabetes.

Insuliiniresistenssiä voimistavat äidin kehon rasvamäärän kasvu ja tietyt istukan erittämät hormonit, joiden erityis lisääntyminen raskauden edetessä, erityisesti raskausviikoilla 20–32.

### Miten raskausdiabetes todetaan?

Raskausdiabetes todetaan kahden tunnin glukoosirasituskoella.

Koe tehdään lähes poikkeuksetta kaikille odottaville äideille. Poikkeuksen muodostavat alle 25-vuotiaat normaalipainoiset ensisynnyttäjät, joiden lähisuvussa ei ole tyypin 2 diabetesta ja normaalipainoiset alle 40-vuotiaat uudelleensynnyttäjät,

joilla ei ole ollut raskausdiabetesta ja joiden vastasyntynyt ei ole ollut suuri-kokoinen (makrosominen).

Yleensä glukoosirasituskoetta tehdään raskausviikoilla 24–28, mutta jos äidin sairastumisriskin arvioidaan olevan suuri, tehdään se jo raskausviikoilla 12–16. Jos epäillään, että diabetes on alkanut jo ennen raskautta, tehdään glukoosirasituskoetta heti.

Sairastumisriskin raskausdiabetekseen katsotaan olevan suuri, kun odottavan äidin painoindeksi (BMI) on vähintään 30 kg/m<sup>2</sup>, hänellä on ollut raskausdiabetes aiemmin tai sokerivirtsaisuutta eli glukosuriaa raskauden alussa, hänen lähisuvussaan esiintyy tyypin 2 diabetesta, hänellä on suun kautta otettava kortisonilääkitys tai hänellä on todettu ei-alkoholiperäinen rasvamaksatauti (NAFLD).

Jos glukoosirasituksen tulos on alku-raskaudessa normaali, uusitaan se raskausviikoilla 24–28.

### Mikä on glukoosirasituskoetta?

Tutkimus aloitetaan aamulla klo 8–10. Kokeeseen tulee varata riittävästi aikaa, sillä se kestää noin 2 tuntia.

Ennen koetta tulee olla syömättä 12 tuntia, mutta aamulla ennen tutkimuksen aloitusta saa juoda lasillisen vettä.

Ensin otetaan verikoe, jonka jälkeen odottava äiti juo 5 minuutin aikana 3 desiä vettä, johon on liuotettu glukoosia.

Odottava äiti jää odottamaan odotustilaan, sillä kokeen aikana tulee välttää liikkumista.

Häneltä otetaan verikokeet uudelleen 1 ja 2 tunnin kuluttua.

# Diabetes ja ruokavalinnat

Millainen ruoka on hyväksi, jos sinulla on diabetes?

Sinulle on hyväksi samanlainen ruoka, joka on terveellistä muillekin.

Terveellinen ruoka sisältää

- runsaasti kasviksia, eli vihanneksia, hedelmiä ja marjoja, sekä kuitupitoista täysjyväviljaa
- kohtuullisesti pehmeitä, öljymäisiä rasvoja
- vähän kovaa rasvaa, ja suolaa.

Terveellinen ruoka voi olla itse valmistettua tai valmisruokaa.



Vaikka et tarvitse erikoisruokaa, syömisellä on tärkeä merkitys diabeteksen hoidossa. Siksi ruokavalioon ja ruokatottumuksiin on syytä kiinnittää huomiota.

Syö ruokaa sopiva määrä eli sen verran kuin kulutat.

Syö säännöllisesti, 4-5 kertaa päivässä (3-4 tunnin välein). Säännöllinen ruokarytmi auttaa pitämään painon kurissa.

*Syö kolmion pohjalta paljon – ja harkiten huipulta.*

## Kyllä kiitos kasviksille, kalalle ja pehmeille rasvoille

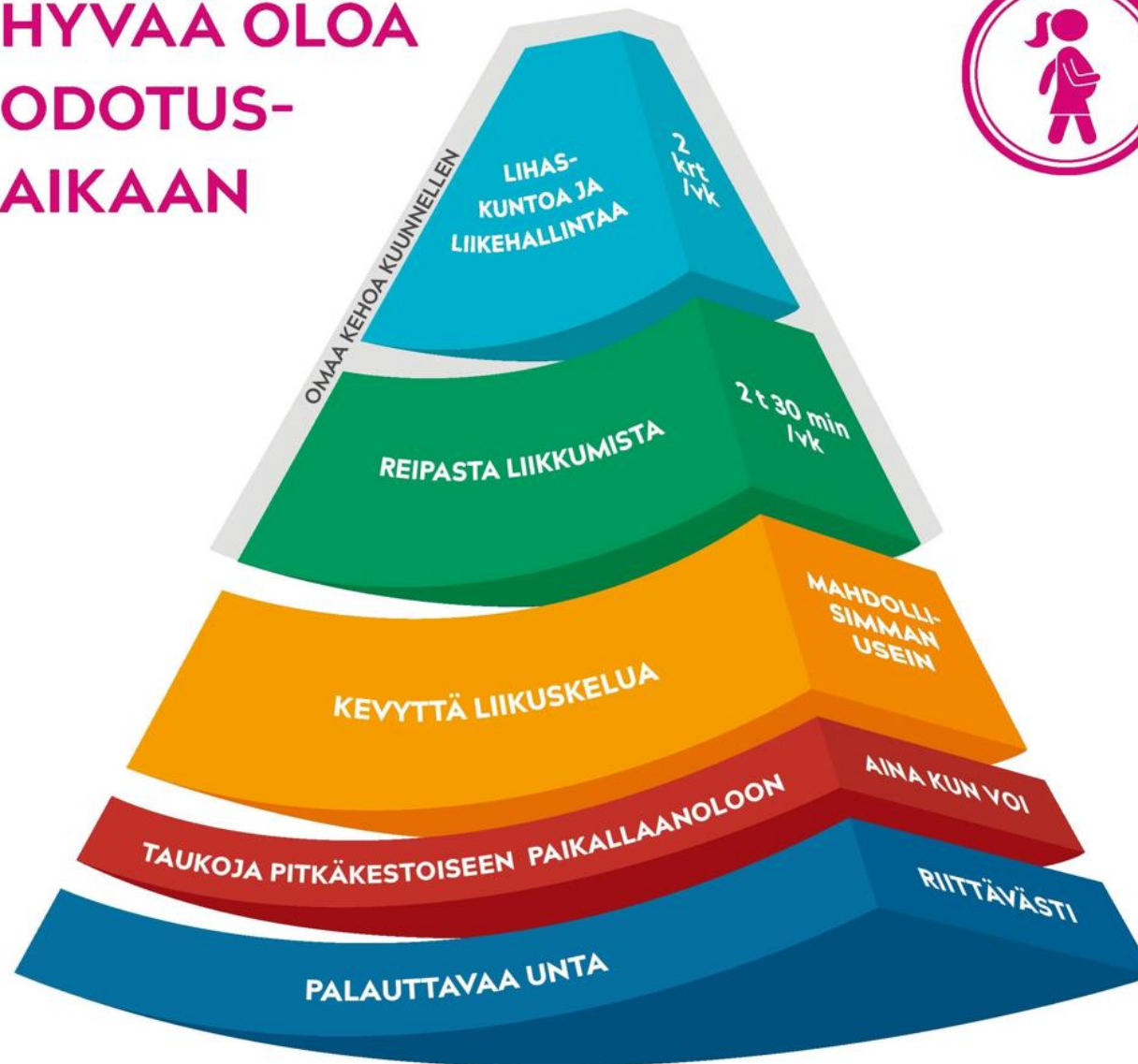
- Syö vihanneksia, juureksia, hedelmiä ja marjoja yhteensä puoli kiloa päivässä.
- Syö täysjyväviljasta tehtyä leipää, puuroa tai muita tuotteita päivittäin.
- Käytä pehmeitä rasvoja:
  - laita leivälle kasviöljyä sisältävää margariinia tai levitettä
  - lisää salaattiin öljypitoista salaattinkastiketta
  - käytä ruoanvalmistuksessa ja leivonnassa ruokaöljyä tai juoksevaa margariinia.
- Käytä rasvattomia tai vähärasvaisia maitotuotteita.
- Syö kalaa vähintään kaksi kertaa viikossa ja muulloin kanaa, vähärasvaista lihaa tai kasvisruokaa.

Kun kokoat aterian, käytä apuna lautasmallia.

Ota lautaselle:

- puolet kasviksia
- neljäsos perunaa, pastaa tai kuitupitoista viljalisäkettä, kuten kauraa, ohraa, riisi-kauraa tai riisi-ohraa
- neljäsos kalaa, kanaa, kasviproteiinia tai lihaa.

# HYVÄÄ OLOA ODOTUS- AIKAAN



Viikoittainen liikkumisen suositus raskaana oleville  
(normaali raskaus)

 UKK-instituutti



*Pidä itsestäsi huolta  
ja ole esimerkkinä  
lapsellesi*



Hyvän hoidon avaimet  
**raskausdiabeteksen  
jälkeen**

 diabetesliitto

90941 AM 9/2021



Roche

## Kaikki tiedot samassa paikassa mySugr - sinun älypuhelimessasi

mySugr on uusi ja älykäs älypuhelinsovellus, jonka avulla helpotat diabeteksen hallintaa. Perusajatuksena on tehdä hoitoarvojen kirjaamisesta ja kokoamisesta helppoa, samalla kun saat rohkaisua ja valmennusta diabeteksen hoitamiseen.

Älykäs hakutoiminto, josta pääset nopeasti tietoihin

Selkeät kaaviot ja raportit, joiden avulla arvojen tulkinta on helppoa

Insulinineuvonta

Ota kuva ateriaistasi ja luo siten oma ruokakirjasto, joka voi auttaa sinua hiilihydraattilaskennassa



Yhdellä painalluksella pääset digitaaliseen päiväkirjaan, johon voit tehdä kirjauksia

Valmis HbA1c-arvio

Lisää motivaatiotasi applikaation avulla ja kohtaa diabeteksen hoidon haasteet.

Helppo käyttää



# POIKKEAVAT VERENSOKERIARVOT NEUVOLASSA

- Jos kotimittauksissa tulee poikkeava arvo ➡ asiakasta ohjattu tekemään mittaukset perättäisinä päivinä
- Jos kolme (tai useampia) ylitystä ➡ soitto neuvolaan
  - Puhelussa
    - Kirjataan poikkeavat verensokeriarvot
    - Kartoitetaan mahdollisia tekijöitä poikkeavaan arvoon
    - Ohjataan jatkotoimenpiteet
      - Asiakas kiinnittää vielä tarkemmin huomiota elämäntapoihin ja jatkaa kotiseurantaa päivittäin
    - Sovitaan kontrollisoitto (noin 1-2 viikon päähän) omalle terveydenhoitajalle
  - HUOM! Jos Äitiisyksikön lähettämisohjeiden mukaiset kriteerit täyttyvät, tehdään lähete GDM-poliklinikalle
  - Jos sovitussa kontrollisoitossa todetaan, että poikkeavat arvot eivät ole toistuneet, palataan kolmena päivänä viikossa mittauksiin

# TEHOSTETTU RUOKAVALIO-OHJAUS

- **VERENSOKERIN PAASTOARVO KOHOLLA**

- Yösyömistä ei suositella
- Ohjaa syömään mahdollisimman myöhäinen ja riittävän runsas iltapala, tarv. vaikka kahdessa osassa
- Yöajan paasto ei saa olla liian pitkä (hyvä paastoaika 8h-10h)
  - Elimistö vapauttaa paastossa varastosokeria maksasta, jonka vuoksi verensokeri voi olla jo aamulla korkea
- Esimerkkejä hyvästä iltapalasta:
  - Täysjyväleipää ja juustoa tai leikkelettä
  - Lisäksi rahkaa tai raejuustoa
  - Kasviksia

- **AAMUPALAN JÄLKEINEN VERENSOKERI KOHOLLA**

- Aamupala kahdessa osassa aamupalan kokoa lisäämättä
- Erilaisia aamiaiskokonaisuuksia kannattaa kokeilla
  - Esim. maito ja puuro saattavat nostaa verensokeria liikaa
  - Kaurapuuron vaihtaminen ruispuuroon, maidon välttäminen aamupalalla

# TEHOSTETTU RUOKAVALIO-OHJAUS

- **ENNEN ATERIAA VERENSOKERIT KOHOLLA**

- Ruokailuvälit ovat 3–4 tuntia
- Ruokailujen välillä on hyvä juoda vettä, ei muita juomia
- Ei napostelua

- **PÄÄATERIAN JÄLKEEN VERENSOKERIVÄRVO KOKHOLLA**

- Annoskoko on liian suuri
- Annos sisältää liian paljon nopeita hiilihydraatteja (peruna, vaalea pasta tai riisi, maito)
  - Vaihda tilalle täysjyvätuotteita tai vähennä määrää
- Lisää kasvisten ja proteiinien määrää
- Ei leipää, mikäli aterialla on jo perunaa, pastaa tai riisiä

# ÄITIYSYKSIKÖN LÄHETTÄMISOHJEET

- Sampo-ohjepankista: Äitiisyksikön lähettämisohjeet, Raskausdiabeteksen alueellinen ohje
- Neuvola tekee lähetteen äitiisyksikköön seuraavissa tilanteissa:
  - Verensokeri 1-2 viikon aikana useammin kuin 1-2 kertaa ennen aamiaista  $> 5,5$  mmol/l tai tunti ateriasta  $> 7,8$  mmol/l tehostetusta ruokavaliohoidosta huolimatta
  - Asiakas ei pysty noudattamaan suositeltua ruokavaliota
  - Poikkeamaan ei löydy selkeää ruokavaliollista syytä
  - Painoarvio H36-38, jos SF-mitta kasvaa kookkaana tai nousee yläkäyrälle
  - Raskausdiabeteksen lisäksi muu raskauskomplikaatio
- Ruokavaliohoitoisen raskausdiabeetikon yliaikaisuuskäynti H41+3 synnytysvastaanotolla
- Epäselvissä tapauksissa voi konsultoida äitiisyksikön GDM-kätilöä puhelimitse
- Lähetteeseen kirjattavat tiedot löytyvät valmiina fraasina lähetepohjassa (LC)

# SYNNYTYKSEN JÄLKEEN

- Sokerirasituskoet uusitaan synnytyksen jälkeen
  - Lääkehoitoisilla sokerirasitus 6–12 viikon kuluttua synnytyksestä
  - Ruokavaliohoitoisilla sokerirasitus vuoden kuluttua synnytyksestä
- Sokerirasituskokeen paastoarvon raja on 6.1 mmol/l ja 2h-arvon 7.8 mmol/l
  - Jos sokerirasituskokeen tulos on normaali, seurantaväli on kolme vuotta
  - Jos poikkeavat arvot: paastoarvo (6.1-6.9), 2h-arvo (7.8-11), seurantaväli on yksi vuosi
- Lisäksi suositus seurata painoa, vyötärön ympärysmittaa, verenpainetta ja veren lipidejä 1–3 vuoden välein
- Jatkoseurannassa ja -ohjauksessa vielä alueellisia eroja

# TÄRPIT KOLLEGALLE



- Ole armollinen itsellesi
- Et voi vaikuttaa suoraan toisen käyttäytymiseen, vain omaasi
  - Ammattilaisena annat ajantasaisen tiedon ja ohjeet, asiakas vastaa toteutuksesta
  - Kaikkia ei voi auttaa
- Priorisoi rohkeasti
  - Mikä on riittävää aikaresurssilla
  - Yksilöllinen käynnin sisällön muutos on mahdollinen, tarvittaessa varaa uusi aika

# Kiitos

[www.hyvaks.fi](http://www.hyvaks.fi)

#hyvaks #hyväarkikaikille