

# NAARTUNERUP NALAANI DIABETES



## Naartunermi nalaani diabetesseqarneq sunaava?

Naartunermi nalaani diabetesseqarneq tassaavoq nartulluni sak-kukittumik diabetesseqalernerq, tamatigungajalluinarnu ernereer-nerup kingorna peeruteqqittartoq.

## Suna naartunerup nalaani diabetesseqalertarnermut patsisaava?

Naartusut ilai naamaattumik insuliniorsinnaaneq ajorput, tamaat-umillu aap sukkuva qaffatarpoq. Insulin hormoniuvoq aqajaqqup

sanilequtaanni sananeqartartoq. Sukkoq aammiit timimut ingerla-teqqinniarnissaanut insulin pisariaqarpoq. Naartusup insuliniliorne-ra amigalersimappat naartunerup nalaani diabetesseqalertarpoq.

## Naartusut tamarmik misissortinnissaminnut neqeroofigineqarput sap.ak. 24-mi

Naartunerpit nalaani diabetesseqalernerq qaninnerusinnaavoq:

- Oqimaapallaartuuguit
- Qanigisanni diabetessertoqarpat
- Qooq sukkoqalersimappat
- Siornatigut meerartaarsimaguit 4,5 kg. sinnerlugu oqimaasisu-limmik
- Siornatigut naartunerpit nalaani diabetesseqarsimaguit

## Naartunerup nalaani diabetes qanoq aalajangerneqartarpa?

Naartunerup sap.ak. 22-24-mi misissuisoqassaaq taagutilimmik Glukosebelastning. Akunnerit 8 nerisimanak imersimanallu aaver-sissaatit. Tunguarnittumik imeriarlutit akunnerit 2 eqqissisimaariar-lutik aaverseqqineqassaatit. Aaversinnerup inernerisa takutissavaa timerpit aap sukkuvanik qanoq arrortittinera ajunngittiginersoq.

## Qanoq uanga naartooralu sunerneqassaagut naartunerma nalaani diabetesseqalersimaguma?

Naartunerup nalaani diabetessip ajornartorsiutit assiginngitsut meeqqamut anaamamullu aqqusaartitsinnaavaa.

**Meeraq:** meeraq oqimaapallaalereerluni inunngorsinnaavoq su-ngarpallalersinnaallunilu. Ernereernerup kinguninguani aavata sukkuva apparpallaarsinnaavoq, inuunermillu ingerlanerani kingu-sinnerusukkut diabetesseqalersinnaalluni oqimaapallaartunngorsin-naallunilu.

**Anaana:** Meeraq oqimaapallaalersimappat erninissannut sunniute-qarsinnaavoq. Siusinaartumik ernineq, nartunerup nalaani aap naqitsinera ulorianartumik qaffasippallaalersinnaavoq, kingusinne-rusukkullu diabetesseqalersinnaaneq.

## Nammineq qanoq iliorsinnaavit?

- Ullut tamaasa timimik aalatitsilluartarneq peqqinnartumillu inoo-riaaseqarneq nerisaqartarnerlu.
- Innersuussutit qulit maleruarlugit inuuneq, ukuli minnerpaaffia-niitillugit: sodavand, smoothies, mamakujuit kaagillu, taakkum-mi aappit sukkuva qullartittarmassuk. Naatiaanik (grøntsager) se-qummarluttunillu nerisarit.

## Naartunerup nalaani diabetes qanoq katsorsarneqartarpa?

- Ernissavit tungaanut aap sukkuvanik nakkutiginnilluarneq.
- Aap sukkuvanik misissuummik tunineqassaatit ilitsersorneqarlutil-lu qanoq atorneqassasoq.
- Aap sukkuva inissisimanera misissortarukku katsorsartinnerit tassuunnatigut nalilernerqatassaaq.
- Aappit sukkuva qaffasippallaarpat insulinimik katsorsarneqarneq eqqartorneqarsinnaavoq.
- Neqeroofigineqassaatit ernissavit tungaanut akulikitsumik oqaloqateqartarnissaq.

## Ernereeruit:

Innersuussutigaarput ernereeruit qaamatit 3 kingorna ukiullu allor-tarlugit aappit sukkuvanut aaversittassasutit.

## Attavik:

Stenop telefoonia: 344344 ulluinnarni nal. 09:00 – 10:00



# GRAVIDITETSDIABETES



## Hvad er Graviditetsdiabetes

Graviditetsdiabetes er let diabetes, der opstår i graviditeten og for de flestes vedkommende forsvinder igen efter fødslen.

## Hvad skyldes graviditetsdiabetes?

Hos nogle gravide, er kroppen ikke i stand til at producere insulin nok og derfor stiger blodsukkeret.

Insulin er et hormon, der produceres i bugspytkirtlen. Insulinen sørger for at transportere sukkeret ud af blodbanen, men når der ikke er nok insulin i kroppen, bliver for meget tilbage i blodet. Så har kvinden udviklet graviditetsdiabetes.

## Alle gravide i graviditetsuge 24 tilbydes undersøgelsen

Risikoen for at udvikle graviditetsdiabetes er større, hvis den gravide:

- Er overvægtig
- Har diabetes i nærmeste familie
- Tidligere har haft graviditetsdiabetes
- Har sukker i urinen
- Tidligere har født et stort barn (over 4,5kg.)
- Er gravid med mere end et barn

## Hvordan stilles diagnosen?

I graviditetsuge 22-24 laves en undersøgelse, der hedder glukosebelastning. Det foregår ved, at du får taget en blodprøve efter 8 timers faste - det vil sige, at du ikke har spist og drukket i 8 timer. Du får noget sødt væske at drikke, og skal holde dig i ro i 2 timer, hvorefter du får taget endnu en blodprøve. Blodprøven vil vise, hvordan din krop håndterer blodsukkerreguleringen.

## Hvad kan graviditetsdiabetes betyde for den gravide og barnet?

Graviditetsdiabetes er forbundet med komplikationer for både barn og mor.

**Barn:** Barnet kan vokse sig for stor inden fødslen og kan få gulsot efter fødslen.

Der er risiko for lav blodsukker efter fødslen, større risiko for at få type 2 diabetes samt udvikle overvægt senere i livet.

**Mor:** et stort barn kan øge risiko for komplikationer i forbindelse med fødslen. Risiko for for tidlig fødsel, svangerskabsforgiftning samt hjerte-kar-sygdomme senere i livet.

## Hvad kan du selv gøre?

- Sund livsstil er den bedste behandling. Vær fysisk aktiv hver dag og spis/lev sundt.
- Lev efter de 10 kostråd og spar på sukker fra sodavand, juice, smoothies, slik og kager, da de får dit blodsukker til at stige. Spis grove grøntsager og fuldkornsprodukter.

## Hvordan behandles graviditetsdiabetes?

- God blodsukkerkontrol i resten af graviditeten.
- Du skal lære at måle dit blodsukker og lære at forholde dig til dette, da blodsukkeret fortæller hvordan det går med behandlingen.
- Er blodsukkeret for højt, tages der stilling til evt. insulinbehandling.
- Du tilbydes hyppige samtaler i resten af graviditeten.

## Efter fødslen:

Det anbefales at få undersøgt dit langtidsblodsukker 3 måneder efter fødslen og efterfølgende hvert 2. år.

## Kontaktinfo:

Steno telefon: 344344 på alle hverdage mellem kl. 09:00 – 10:00

