



## Gestasyonel diyabet

### Gestasyonel diyabet nedir?

Gestasyonel diyabet gebelik sırasında ortaya çıkan bir diyabet şeklidir ve bebeğin doğumundan sonra genellikle tamamen düzelir.

Yediğimiz besinler sindirim sistemimizde glukozu parçalanır ve bu glukoz dolaşım yoluyla dokulara taşınır. Pankreasta üretilen insülin hormonu ise glukozun kandan hücrelerimize geçmesini sağlar. Glukoz hücreye girdiğinde ya hemen enerji üretmek için kullanılır ya da depolanarak daha sonra kullanılmak üzere saklanır. Gestasyonel diyabeti varlığında bu düzen bozulur çünkü insülinin etkilerinde bir yetersizlik söz konusudur.

### Gestasyonel diyabet neden ortaya çıkar?

Gebelik esnasında annenin plasentası birçok hormon salgılar ve bu hormonlardan bazıları insülinin hücrelere glukoz taşımalarını engeller. Bu duruma insülin direnci adı verilir. Gestasyonel diyabeti olsun ya da olmasın bütün gebelerde bir miktar insülin direnci vardır ve bu direnci yenmek için vücut daha fazla insülin salgılar, sonuçta şeker yükselmez.

Ancak, eğer insülin üretimindeki artış, gebeliğin ortaya çıkardığı direnci karşılamaya yetmezse şeker yükselir ve gestasyonel diyabet ortaya çıkar. Kan şekerinin yükselmesi fetüsün fazla kilo almasına neden olabilir. Bebeğin doğumu ve plasentanın çıkışı ile birlikte gestasyonel diyabet genellikle düzelir.

### Gestasyonel diyabet için risk faktörleri nelerdir?

Gestasyonel diyabet sizin yaptığınız bir hata sonucu ortaya çıkan bir durum değildir. Ancak, gestasyonel diyabete ortam hazırlayan çeşitli risk faktörleri mevcuttur:

- Yüksek kilolu olmak
- Anne, baba veya kardeşinizin diyabetli olması
- 25 yaş veya üzerinde olmak
- Daha önce gestasyonel diyabetiniz veya doğum kilosu 4 kg'ın üzerinde olan bir bebeğinizin olması
- Kan şekerinizin diyabet tanısı için yeterince yüksek olmamakla birlikte normalin üzerinde olması (prediyabet)

Eğer gestasyonel diyabet olduysanız, ilerideki gebeliklerinizde de gestasyonel diyabetle karşılaşma olasılığınızın yüksek olduğunu unutmayın. Bunun yanı sıra, tip 2 diyabet olma riskinizin de arttığını unutmayarak doğum sonrası kontrollerinizi ihmal etmeyin.

# Gestasyonel diyabet tedavisi



Gestasyonel diyabet genel olarak 3 şekilde tedavi edilmektedir – Beslenme tedavisi, fiziksel aktivite/egzersiz ve insülin.

## Beslenme tedavisi ve öğün planlaması

Neyi, ne kadar ve ne zaman yediğiniz kan şekerinizi üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Doktorunuz ile birlikte, sizin için belirlenmiş olan kan şekeri ve kilo hedeflerine ulaşmanızı sağlayacak ve yaşam tarzınıza uyumlu bir öğün planı yapmanız büyük önem taşır.

## Karbonhidratlar

Karbonhidratlar protein içeren besinler, sebzeler veya yağlara göre kan şekeri daha fazla yükseltir. Karbonhidrat içeren besinler aşağıdaki şekilde sıralanabilir:

- Tahıl ürünleri (ekmek, yulaf, bulgur, pilav ve makarna)
- Nişasta oranı yüksek sebzeler (bezelye, mısır ve patates)
- Kuru bakliyat ve mercimek
- Meyve ve meyve suyu
- Süt ve süt ürünleri
- Kraker ve cips gibi atıştırmalıklar
- Tatlılar ve şeker oranı yüksek besinler (kek, bisküvi, kurabiye, şekerleme, dondurma vb.)

Doktorunuza hangi besinin ne kadar karbonhidrat içerdiğini danışınız. Bu tür besinlerin kan şekeri-

nizi nasıl etkilediğini görmek için, yemeden önce ve sonra kan şekerinizi ölçünüz.

## Tatlandırıcılar

Tatlandırıcılar ya kalorisizdir ya da çok az kalori içerir. Gebelik esnasında kullanmadan önce mutlaka doktorunuza danışınız.

## Fiziksel Aktivite/Egzersiz

Fiziksel aktivite kan şekerinizi olumlu etkiler. Eğer halihazırda düzenli egzersiz yapıyorsanız, gebelikte de devam ettirmelisiniz ki sağlığınız için başka faydalarını da görebilesiniz. Sizin için en uygun egzersiz planını oluşturmak için doktorunuza danışınız.

## İnsülin

Gebelikte, kan şekeri hedeflenen değer aralığında tutabilmek için, öğün planlama ve egzersizin yanı sıra insüline de ihtiyaç duyabilirsiniz. Gebelik süresince oral antidiyabetik ilaçlar önerilmez. Kullandığınız insülin ise sizin vücudunuzda kalır ve bebek üzerinde herhangi bir olumsuz etki göstermez.