

Diabetes & Pregnancy



D-vitamiini ja elämäntavat
raskausdiabeteksen ehkäisyssä





Raskausdiabetes

Ensimmäistä kertaa raskauden aikana todettavaa diabetesta kutsutaan raskausdiabetekseksi. Raskausdiabeetikoilla verensokeri nousee raskauden aikana normaalia korkeammaksi, millä voi olla vakavia seurauksia äidin ja lapsen terveyttä ajatellen. Raskausdiabetes lisää mm. sikiön liikakasvun, istukan kehityshäiriöiden, raskausmyrkytyksen (pre-eklampsia) sekä erilaisten synnytysongelmien riskiä. Raskausdiabetesta sairastavalla äidillä ja syntyvällä lapsella on myös lisääntynyt alttius sairastua tyypin 2 diabetekseen sekä sydän- ja verisuonitauteihin. Raskausdiabeteksen ehkäisy ei siis vain edistä äidin ja lapsen raskaudenaikaista terveyttä, vaan sillä on myönteinen vaikutus myös molempien myöhempään terveyteen. Raskausdiabeteksen yleisyydestä Euroopas-

sa ei ole saatavilla tarkkoja tilastotietoja. Raskausdiabetes on usein oireeton, joten verensokerin mittaaminen ja sokerirasitus-testi on ainoa tapa todeta raskausdiabetes. Euroopanlaajuisia yhtenäisiä raskausdiabeteksen kriteerejä ei ole sovittu, joten eri maissa käytetyt raskausdiabeteksen toteamisen menetelmät ja sokerirasituskäytännöt vaihtelevat paljon. Tämän vuoksi eri maiden tilastoja on vaikeaa vertailla. Eräistä Euroopan maista on kuitenkin raportoitu, että jopa 20 prosenttia raskaana olevista naisista sairastaa raskausdiabetesta. Vaikka tarkkoja lukuja ei ole saatavilla, on selvää että raskausdiabeetikkojen määrä on kasvamassa. Ylipainoisilla naisilla on kohonnut riski sairastua raskausdiabetekseen. Tämän vuoksi väestön lihomiseen liittyy myös raskausdiabeteksen lisääntyminen.

DALI-TUTKIMUSHANKE

DALI ("D-vitamiini ja elämäntapamuutokset raskausdiabeteksen ehkäisyssä") -hanke on Euroopan Unionin (7. puiteohjelma)

rahoittama tutkimus, johon osallistuu 13 tutkimuskeskusta 11 Euroopan maasta. Tutkimuksessa pyritään kehittämään tehokkaita menetelmiä ehkäistä raskausdiabetesta. Tutkimus kestää yhteensä neljä ja puoli vuotta (syyskuuhun 2014 saakka).

Yksi DALI-tutkimuksen tavoitteista on kerätä luotettavaa tutkimustietoa raskausdiabeteksestä, niin että eri maiden tilannetta pystytään vertailemaan. Lisäksi tavoitteena on testata kolmen eri menetelmän - liikunnan, terveellisen ravitsemuksen ja D-vitamiinilisän - tehoa raskausdiabeteksen ehkäisyssä.

Hankkeen ensimmäisessä vaiheessa kehitämme näitä kolmea menetelmää koskevat suositukset ylipainoisille raskaana oleville naisille. Tämän jälkeen rekrytoimme ns. valmisteleviin tutkimuksiin (pilottitutkimuksiin) pienen määrän ylipainoisia raskaana olevia naisia jokaisessa keskuksessa. Valmistelevien tutkimusten jälkeen alkaa varsinainen, laajempi DALI-tutkimus, johon rekrytoidaan alkuvaiheessa raskautta n. 880 ylipainoista naista eri puolilta Eurooppa. Osa näistä vapaaehtoisista naisista arvotaan (satun-



naistetaan) tutkimusryhmään, jolle annetaan synnytykseen saakka joko päivittäistä D-vitamiinilisää, ravitsemusneuvontaa, liikuntaneuvontaa tai näiden yhdistelmää. Jokaisessa tutkimuskeskuksessa on erityisen koulutuksen saanut elämäntapaneuvoja, jonka tehtävänä on ohjata ja motivoida tutkimukseen osallistuvia raskaana olevia naisia tekemään tarpeellisia muutoksia liikunta- ja ravitsemustutkimuksiinsa. Osa vapaaehtoisista arvotaan kontrolli- eli vertailuryhmään, joka ei saa elämäntapaneuvontaa tai D-vitamiinia, mutta osallistuu muilta osin tutkimukseen kuuluvaan seurantaan.

Kuka hyötyy DALI-tutkimuksesta?

Ensisijainen DALI-tutkimuksen toteutukseen ja siihen osallistumiseen motivoiva tekijä on pyrkimys kehittää menetelmiä, joiden avulla tulevaisuudessa voidaan ehkäistä raskausdiabeteksen kehittyminen ylipainoisilla naisilla ja siten edistää sekä naisten että lasten terveyttä. Terveydenhuollon ammattilaiset hyötyvät tutkimuksessa kehitettävistä välineistä ja menetelmistä, joiden avulla voidaan auttaa raskaana olevia naisia tekemään elämäntapamuutoksia. Tutkimuksessa kehitettävät menetelmät eivät ole tärkeitä pelkästään raskausdiabeteksen ehkäisyn kannalta, vaan hyödyllisiä myös muiden sairauksien ehkäisyä ajatellen. Jos DALI-tutkimuksessa löydetään tehokas tapa ehkäistä raskausdiabetesta, tutkimuksesta tulee olemaan myös merkittävää kansantaloudellista hyötyä, mm. terveydenhuoltokulujen vähenemisen myötä.

Faktaa & lukuja

DALI-tutkimus

- ▶ Kokonaiskustannukset: 4 miljoonaa euroa
- ▶ Projektin kesto: 4 ja puoli vuotta
- ▶ Projekti alkoi maaliskuussa 2010
- ▶ Projektiin osallistuu 13 keskusta 11 maasta
- ▶ Tavoitteet:

Tutkia kolmea eri raskausdiabeteksen ehkäisymenetelmää ja niiden kustannusvaikuttavuutta sekä kerätä luotettavaa tietoa raskausdiabeteksestä Euroopan laajuisesti

Mikä on raskausdiabetes?

Raskausdiabetes on raskaushäiriö, johon voi liittyä merkittäviä sekä lyhyen että pidemmän aikavälin terveystriskejä äidin ja lapsen terveyden kannalta. Joissakin Euroopan maissa jopa 20%:lla odottajista todetaan raskausdiabetes. Suomessa raskausdiabetesta esiintyy noin 8%:lla odottajista.

Raskausdiabetekseen mahdollisesti liittyviä komplikaatioita

- ▶ Lapsivettä saattaa muodostua normaalia enemmän
- ▶ Sikiö voi kasvaa ylisuureksi, mikä voi johtaa ongelmiin synnytyksessä
- ▶ Istukan toiminnassa voi esiintyä häiriöitä
- ▶ Osalle äideistä kehittyy raskausmyrkytys
- ▶ Lisää keisarileikkauksia
- ▶ Äidillä ja lapsella on kohonnut riski sairastua tyyppin 2 diabetekseen sekä sydän- ja verisuonitauteihin myöhemmin elämässä



DALI-tutkimuksen koordinaattori:

Gernot Desoye

Department of Obstetrics and
Gynaecology, Medical University of Graz
Auenbruggerplatz 14, 8010 Graz

gernot.desoye@medunigraz.at

PARTNER OF THE DALI-PROJECT:

www.dali-project.eu