



Was ist ein Schwangerschaftsdiabetes (Gestationsdiabetes)?

Bei Ihnen wurden in der Schwangerschaft erhöhte Blutzuckerwerte festgestellt. Diese Form des Diabetes nennt man Schwangerschaftsdiabetes oder Gestationsdiabetes, da die hohen Blutzuckerwerte meistens auf die Zeit der Schwangerschaft begrenzt sind und nach der Entbindung wieder verschwinden.

Ist Gestationsdiabetes gefährlich?

Gestationsdiabetes kann sowohl für das ungeborene Kind als auch für die Mutter gefährlich sein. Bei nicht behandeltem Gestationsdiabetes werden oft Säuglinge mit einem Gewicht von über 4000 g geboren. Dabei sind Geburtskomplikationen häufiger und oft ist die Entbindung durch Kaiserschnitt (Sectio) erforderlich. Weitere Komplikationen bei unbehandeltem oder schlecht behandeltem Gestationsdiabetes können sein: Frühgeburt, Totgeburt, Atemprobleme beim Neugeborenen. Die Frauen selbst haben bei Gestationsdiabetes häufiger Harnwegsinfektionen, Gestosen (Wassereinlagerungen, Bluthochdruck) und neigen später dazu, einen Typ-2 Diabetes zu bekommen.

Blutzuckerselbstkontrolle

Mit Hilfe der Blutzuckerselbstkontrolle stellen sie fest, ob Ihre Werte im Alltag im angestrebten Bereich liegen.

Nüchtern & vor dem Essen <95 mg/dl

1 Std. nach dem Essen < 140 mg/dl

2 Std. nach dem Essen <120 mg/dl

Je nach Bedarf und Entwicklung des Kindes können auch niedrigere Werte erforderlich sein. Sind diese Werte erreicht, ist die Gefahr durch den Gestationsdiabetes minimiert. Sind mehr als 2 Werte in der Woche / Tagesprofil außerhalb dieser Zielwerte setzen Sie sich bitte mit uns in Verbindung. Ansonsten regelmäßige Kontrolle bei uns in der Praxis.

Welche Ernährung ist in der Schwangerschaft richtig?

- ✚ Sie brauchen ausreichend Energie für sich und Ihr Kind. Aber essen sie nicht „für zwei“!
- ✚ Essen Sie täglich Obst (nicht am Abend!), Gemüse und frische Salate, denn Sie brauchen viel Vitamine und Mineralstoffe!
- ✚ Bevorzugen Sie Vollkornbrot / -brötchen und andere Vollkornprodukte wie z.B. Naturreis und Vollkornnudeln.
- ✚ Verwenden Sie wenig Fett für die Zubereitung Ihrer Speisen und als Brotaufstrich.
- ✚ Genießen Sie regelmäßig fettarme Milchprodukte, um Ihren Calcium Bedarf zu decken.
- ✚ Sie benötigen viel Flüssigkeit! Trinken Sie täglich mindestens 1 ½ Liter Wasser und/oder Tee. (KEINE Limonaden, Fruchtsäfte, Zuckerhaltige Getränke)
- ✚ Würzen heißt nicht salzen! Verwenden sie Gewürze und frische Kräuter, salzen sie aber sparsam mit Jodsalz!
- ✚ Garen Sie Gemüse kurz im geschlossenen Topf in wenig Flüssigkeit oder Fett!



- **Mehrere kleine Mahlzeiten**

Empfehlenswert sind fünf bis sechs kleine Mahlzeiten mit einer gleichmäßigen Verteilung der Kohlenhydrate. Damit ist es möglich, den Blutzuckeranstieg nach den Mahlzeiten zu begrenzen. Neben Frühstück, Mittag- und Abendessen sind also zwei bis drei Zwischenmahlzeiten sinnvoll, z.B.

- ❖ Naturjoghurt mit frischem Obst
- ❖ Haferflocken oder Müsli (ohne Zucker und Rosinen) mit Milch
- ❖ 1 Scheibe Vollkornbrot mit Streichkäse / Radieschen / Tomaten / Gurken, etc.
- ❖ 1 Portion frisches Obst z.B. 200 g Erdbeeren

- **Ballaststoffreiche Lebensmittel bevorzugen**

Der größte Teil der Nahrungsenergie soll aus kohlenhydratreichen Lebensmitteln stammen: Vollkornprodukte (bei Backwaren sollte ein Mahlgrad über 1000 bevorzugt werden), Getreideflocken, Eiweißbrot, Naturreis, Vollkornnudeln, Kartoffeln, Hülsenfrüchte, Gemüse, Obst. Diese werden aufgrund ihres hohen Ballaststoffgehaltes langsamer verdaut, so dass die enthaltenen Kohlenhydrate verzögert ins Blut gelangen. Dagegen bewirken Weißbrot, Weißbrötchen und alle anderen Ballaststoffarmen Getreideprodukte einen schnellen Blutzuckeranstieg und sollten deshalb vermieden werden.

- **Vorsicht bei zuckerhaltigen Lebensmitteln**

Zucker als Süßungsmittel in Getränken wird sehr schnell aufgenommen und bewirkt einen raschen und starken Blutzuckeranstieg. Verzichten Sie deshalb auf Limonade, Coca-Cola, Eistee und alle anderen mit Zucker oder Honig gesüßten Getränke. Ebenso sollten Sie Süßwaren wie z.B. Bonbons, Gummibärchen und Lakritz vermeiden. Auch Fruchtsäfte enthalten natürlichen Zucker und erhöhen schnell den Blutzuckerspiegel. Trinken Sie deshalb lieber reichlich Mineralwasser oder Früchte- und Kräutertees oder sehr „dünne“ Saftschorle 2/3 Wasser 1/3 Saft.

Süßwaren wie z.B. Schokolade, Pralinen, Gebäck, Kuchen, süße Fertiggerichte und Milchprodukte enthalten außer Zucker auch einen relativ hohen Fettanteil. Dadurch steigt der Blutzuckerspiegel nach dem Genuss dieser Lebensmittel weniger stark an. Kleine Mengen dieser Süßwaren, also z.B. ein kleines Stück Kuchen oder ein Riegel Schokolade (keine ganze Tafel!) sind möglich, ohne dass der Zielwert von 140 mg/dl überschritten wird. Vernünftige Mengen Süßstoff sind auch für Ihr Kind unschädlich.



***Ihre Ärzte und das Personal für Gynäkologie
und Diabetologie werden sich gemeinsam um Sie
kümmern, damit Ihr Baby gesund auf die Welt kommt!***