

Was ist Schwangerschaftsdiabetes (Gestationsdiabetes)?

Bei Ihnen wurden in der Schwangerschaft erhöhte Blutzuckerwerte festgestellt.

Diese Form des Diabetes wird Schwangerschaftsdiabetes oder Gestationsdiabetes genannt, da die hohen Blutzuckerwerte meistens auf die Zeit der Schwangerschaft begrenzt sind und nach der Geburt wieder verschwinden.

Wie kommt es zum Schwangerschaftsdiabetes?

Nach einer Mahlzeit steigt der Blutzuckerspiegel immer an. Die blutzuckererhöhenden Stoffe sind die Kohlenhydrate. Diese sind enthalten in Brot, Gebäck, Reis, Nudeln, Kartoffeln sowie in allen anderen Stärkeprodukten, ebenso in Obst, Milch, Milchprodukten (mit Ausnahme von Quark) und allen Süßwaren.

Das Hormon Insulin wird vom Körper in der Bauchspeicheldrüse gebildet. Es hat die Aufgabe, Zucker zur Energiegewinnung in die Zellen zu bringen und so den Zuckerspiegel im Blut zu regulieren. Wenn zu wenig Insulin zur Verfügung steht oder Insulin seine Wirkung nicht entfalten kann und deshalb die Blutzuckerwerte zu hoch sind, spricht man von Diabetes mellitus oder Zuckerkrankheit.

Die Schwangerschaft stellt eine erhebliche Belastung für den Stoffwechsel der Mutter dar. Durch die Schwangerschaftshormone steigt der Insulinbedarf an. Kann die Schwangere diesen erhöhten Bedarf nicht durch Mehrproduktion von Insulin ausgleichen, steigt der Blutzuckerspiegel höher als üblich an, und man spricht von Schwangerschaftsdiabetes.

Nach der Geburt wird wieder weniger Insulin benötigt und so verschwindet der Diabetes in der Regel wieder.

Wer neigt zum Schwangerschaftsdiabetes?

Ein erhöhtes Risiko, einen Schwangerschaftsdiabetes zu bekommen besteht, wenn:

- die Schwangere über 30 Jahre alt ist
- Übergewicht zu Beginn der Schwangerschaft besteht
- Diabetes mellitus Typ 2 bereits in der Familie vorkommt
- in der Schwangerschaft schon wiederholt Zucker im Urin nachgewiesen wurde
- schon einmal ein Gestationsdiabetes bestand
- bei vorangegangenen Geburten ein besonders großes Kind (Gewicht über 4500g) geboren wurde

Ist Gestationsdiabetes gefährlich?

Gestationsdiabetes kann sowohl für das ungeborene Kind als auch für die Mutter gefährlich sein.

Ein hoher Blutzucker der Mutter führt über die Placenta ebenso zu einem hohen Blutzucker beim ungeborenen Kind. Das Kind im Mutterleib versucht, den hohen Blutzucker durch eine stärkere Insulinproduktion auszugleichen. Das überproduzierte Insulin bewirkt ein überschießendes Wachstum des Kindes; das Kind wird sehr groß und schwer. Bei nicht behandeltem Gestationsdiabetes werden so oft Säuglinge mit einem Gewicht von über 4000g geboren. Dabei sind Geburtskomplikationen häufiger und oft ist die Entbindung durch Kaiserschnitt erforderlich.

Weitere Komplikationen bei unbehandeltem oder schlecht behandeltem Gestationsdiabetes können sein: Frühgeburt, Totgeburt, Atemprobleme beim Neugeborenen. Die Frauen selbst haben bei Gestationsdiabetes häufiger Harnwegsinfekte, Gestosen (Wassereinlagerungen, Bluthochdruck) und neigen später dazu, einen Typ-2-Diabetes zu bekommen.

Wie wird Gestationsdiabetes behandelt?

Ein festgestellter Schwangerschaftsdiabetes kann sehr gut behandelt werden. Ziel dabei ist es, die Blutzuckerwerte in einem optimalen Bereich zu halten. Messen Sie dazu Ihren Blutzucker vor jeder großen Mahlzeit und 1 Stunde (optional 2 Stunden) danach.

Zielwerte:

nüchtern / vor dem Essen	unter 5,3 mmol/l
1 Stunde nach dem Essen	unter 7,8 mmol/l
2 Stunden nach dem Essen	unter 6,7 mmol/l

Wichtigster Teil der Behandlung ist die richtige Ernährung. Damit ist der Blutzucker bei 85 % aller Frauen mit Schwangerschaftsdiabetes gut eingestellt. Durch die Blutzuckermessung vor und nach dem Essen können Sie feststellen, ob es bestimmte Speisen oder Mahlzeiten gibt, die Ihre Werte stärker erhöhen. Wenn Sie die Zusammensetzung oder Portionsgröße Ihrer Speisen anpassen, können Sie oft Ihren Blutzucker besser regulieren.

Nur bei ca. 15 % der Frauen ist zusätzlich eine Insulinbehandlung erforderlich.

Dabei reicht es oft, kleine Mengen eines schnell wirkenden Insulins vor den Hauptmahlzeiten zu spritzen. Manchmal wird auch vor dem Schlafengehen ein lang wirkendes Insulin gespritzt, das den Grundbedarf abdeckt und einen hohen nüchtern-Blutzucker verhindert. Zur Insulinsorte und Dosierung wird Ihnen Ihre Ärztin / Ihr Arzt eine individuelle Verordnung geben.

Welche Ernährung ist in der Schwangerschaft richtig?

In der Schwangerschaft ist es besonders wichtig, sich gesund zu ernähren, damit Mutter und Kind mit allen notwendigen Nährstoffen versorgt sind. Die grundsätzlichen Empfehlungen für die Ernährung in der Schwangerschaft gelten auch für Sie bei Gestationsdiabetes:

- Sie brauchen ausreichend Energie für sich und Ihr Kind. Aber essen Sie nicht "für zwei"!
- Essen Sie täglich Gemüse, Obst und frische Salate, denn Sie brauchen jetzt besonders viel Vitamine und Mineralstoffe.
- Bevorzugen Sie Vollkornbrot und andere Vollkornprodukte, wie Naturreis und Vollkornnudeln. Darin sind wertvolle Mineralstoffe, Vitamine und Ballaststoffe enthalten.
- Verwenden Sie wenig Fett für die Zubereitung Ihrer Speisen und als Brotaufstrich. Wählen Sie fettarme Lebensmittel aus.
- Genießen Sie regelmäßig fettarme Milchprodukte, um ausreichend Calcium zu bekommen.
- Sie brauchen jetzt viel Flüssigkeit. Trinken Sie täglich mindestens 1,5 Liter Wasser oder Tee.
- Würzen heißt nicht salzen. Verwenden Sie reichlich Gewürze und frische Kräuter und salzen Sie sparsam mit Jodsalz.

Streben Sie eine **regelmäßige körperliche Bewegung** an. Diese hat einen günstigen Einfluss auf Ihre Blutzuckereinstellung.



geeignet



nicht geeignet

Getränke	<p>2 Liter Leitungswasser, Sodawasser, Mineralwasser, Soda-Zitrone, Früchte-, Kräutertee, Kaffee (in kleinen Mengen!),</p> <p>ab und zu Diät- oder Light Limonaden wie z.B. Almdudler® light, Coca-Cola® light, Sprite Zero®,...</p>	<p>Fruchtsirup (Himbeersaft, Orangeade, Diabetikersirup, alle Limonaden Wie Coca-Cola®, Almdudler®, Sprite®, ..., Fruchtsaftgetränke und -nektare, natur-reine, ungezuckerte und selbst gepressteFruchtsäfte (Orangen-, Apfelsaft, ...) Gemüsesäfte, Traubenmost, Eistee, Mineralwässer mit Zutaten!!!!</p>
Brot und Backwaren	<p>Vollkornbrot, Roggenbrot mit Sauerteig, Pumpernickel, Vollkorngebäck, Graham- Brot, Schwarzbrot mit hohem Sauerteig- Anteil</p> <p>(je schwerer das Brot, desto besser für den Blutzucker!!!!)</p>	<p>Semmeln, Sandwich, Weißbrot, Toastbrot, Laugengebäck, Salzstangen, Baguette, Ciabatta. Butterkipferl, Croissant, Kipferl, Striezel, Mohnstriezel,</p>
Beilagen	<p>Getreide: Alle Arten von (Weizen, Dinkel, Buchweizen, Hirse, Roggen, ...) auch als Flocken z.B. für Müsli. Polenta</p> <p>Teigwaren: aus Hartweizengrieß, Vollkornteigwaren, Vollkornreis, Wildreis, Langkornreis,</p> <p>Kartoffeln fettarm zubereiten: in der Schale gekocht. Salz- oder Petersilienkartoffeln, Kartoffelknödel, Kartoffelsalat mit 1 EL ÖL</p>	<p>Weißer Teigwaren, weißer Reis, bereits vorgekochter Reis (Uncle Ben's® - Ex-press®), Fertige Müslimischungen sind meist sehr zuckerhaltig oder enthalten Trockenfrüchte, Cornflakes, Smacks, Popps, Knusper- und Schokomüslis</p>
Obst	<p>Birnen, Äpfel, Zitrusfrüchte, kleine Banane, Kiwi, Nektarinen, Pfirsich, Marillen, alle Arten von Beeren und Melonen.</p> <p>2 Portionen über den Tag verteilt, bevorzugen Sie saisonale regionale Obstsorten.</p>	<p>Weintrauben, Kirschen, Weichseln, Zwetschken, Bananen. (Diese Obstsorten enthalten sehr viel Fruchtzucker. Sie sollten nur eine Handvoll davon genießen!)</p> <p>Achtung: Dosenkompotte sind meist sehr stark gezuckert auf die Zutatenliste achten!!!</p>
Milch und Milchprodukte	<p>Vollmilch für Kaffee, Sauermilch, Acidophilus Milch, Joghurt 1 %, bevorzugt Magermilch, Buttermilch, Diätfruchtjoghurt (Obstgarten-Diät®, Dany & Sahne Diät®, ...)</p>	<p>gezuckerte Milchprodukte, Schlagobers, Sauerrahm, Creme fraiche</p>
Fleisch	<p>Max. 10-12 dag mageres Rind-, Schweine-, Kalbfleisch, Wild, Huhn, Pute, Fasan (ohne Haut).</p> <p>3 x pro Woche, sichtbares Fett entfernen</p> <p>Fettarme Zubereitung: grillen, dünsten, kochen, braten in 1 EL Öl</p>	<p>Fettes Fleisch vom Kalb, Rind, Schwein und Schaf, Gans, Ente, paniertes</p> <p>Innereien: Nieren, Hirn, Bries,...</p>



geeignet



nicht geeignet

Wurst	Krakauer, Schinkenwurst, Kalbspariser, Putenwurst, Puten- oder Rinderfrankfurter, magerer Schinken von Schwein-, rind- oder Pute; Kalbfleisch- oder Puten-Pastete, „light Pasteten“	Extrawurst, Salami, Kantwurst, Blutwurst, Wiener, Bratwurst, Debreziner, Knacker, Mortadella, Mettwurst, Speck, Leberkäse... alle weiteren fetten Wurstorten, Leberpastete, Schmalz, ...
Fisch	Magerer Fisch wie Scholle, Kabeljau, Seelachs, Seezunge, Zander, Forelle, Heilbutt, ... gebraten, natur, gegrillt, gedünstet oder gekocht,	fetteiche Zubereitung von Magerfischen (paniert!!!), Fettsfische wie Karpfen, Aal, Lachs, Fischmayonnaise, Kaviar, Krabben, Austern, Hummer, Garnelen, usw., Thunfisch, roher Fisch
Zucker und Süßigkeiten	<p>Generell sollte Zucker in reiner Form gemieden werden!!!</p> <p>Zucker in kleinen Mengen (ca. 1 EL pro Tag) in einer Mahlzeit mit Ballaststoffen verpackt bewirken keine schlechteren Blutzuckerwerte.</p> <p>Zum süßen sollten Sie jedoch Süßstoffe flüssig, als Tabletten oder in Streuform verwenden.</p> <p>Tipp zum Backen: wählen Sie fettarme Mehlspeisen (Biskuit, Strudelteig, Germteig) – mit Vollkornmehl gemacht!</p> <p>Reduzieren Sie die Zucker und Fettmenge lt. Rezept um mindestens 1/3 und geben Sie bei Bedarf etwas Süßstoff hinzu.</p> <p>50g Zucker entspricht ca. 1 TL Süßstoff</p>	<p>Alle Arten wie Kristall-, Würfel-, Staub-, Vanillezucker, Vollzucker, Rohrzucker, brauner Zucker, Diabetikerhonig, Honig, Ahornsirup, Fruchtzucker, Sorbit (= Diabetikerzucker, Zuckeraustauschstoff)</p> <p>Speisen, die mit Zucker zubereitet werden: alle Arten von Mehlspeisen, Kuchen, Torten, Kekse, Waffeln, Schnitten (auch Diabetiker Kekse, Schnitten) Eis, Cremen, Pudding, Fruchtjoghurt, Topfenfruchtcremen,</p> <p>Nahrungsmittel, die Zucker in reiner Form enthalten: Bonbons, Kaugummi, Gelee, kandierte Früchte, saure Drops, Marzipan, Konfekt, Schokolade, Nougat, Marmelade, auch Diabetiker-Süßigkeiten</p>
Käse, Eier	<p>Käse bis 35 % F.i.Tr. (Tilsiter, Gauda, Baronesse, Joghurtkäse)</p> <p>Tipp: den Käse eine ½ Stunde vor Verzehr aus dem Kühlschrank geben, damit sich der Geschmack entwickeln kann!</p> <p>Topfen mager 10 % oder 20 % Fett, Frischkäse bis 20 % Fett, Hüttenkäse, max. 2 Eier pro Woche (keine rohen oder halbprohen Eier)</p>	Käse über 35 % F.i.Tr.,(Camembert, Brie,...) Gervais, Mascarpone, Eierspeise, Hamm & Eggs.
Fette und Öle	<p>Kochfett: max. 1EL/Tag reine Pflanzenöle (Maiskeim-, Sonnenblumen-, Raps-, Olivenöl, ...)</p> <p>Streichfett: max. 1 EL/Tag in geringer Menge verwenden z.B. Butter, Joghurtbutter, Margarine</p> <p>versteckte Fette: max. 2 EL/Tag</p>	Schmalz, Butterschmalz, Kokosfett, Frittier-Fett

Gemüse, Sprossen, Pilze, Hülsenfrüchte:

bevorzugt natur und fettlos zubereitet, können Sie jede Art und jede Menge verzehren.