



Erste Informationen zu Schwangerschaftsdiabetes

Bei Ihnen wurde ein Schwangerschaftsdiabetes (Gestationsdiabetes) festgestellt. Das ist eine Störung des Zuckerstoffwechsels durch die Schwangerschaftshormone. Ohne Behandlung kann es zu Risiken für Sie und Ihr Baby kommen. Nach der Entbindung normalisieren sich die Blutzuckerwerte in der Regel.

Es ist wichtig, dass Sie ab heute Ihren Zuckerstoffwechsel selber beobachten. Messen Sie Ihren Blutzucker (BZ) und notieren Sie die Werte regelmäßig in Ihrem Blutzucker-Tagebuch, welches Sie von uns erhalten. Notieren Sie auch, was Sie gegessen haben.

Messen Sie Ihren Blutzucker vier mal am Tag:

1. Morgens unmittelbar nach dem Aufstehen (nüchtern)
 2. Eine Stunde nach Beginn des Frühstücks
 3. Eine Stunde nach Beginn des Mittagessens
 4. Eine Stunde nach Beginn des Abendessens
- Und: einmal pro Woche zusätzlich vor dem Mittag- und Abendessen, also sechs mal täglich.

So sollte Ihr Blutzucker sein:

- Blutzucker nüchtern, sofort nach dem Aufstehen: unter 95 mg/dl
- Blutzucker 1 Stunde nach dem Essen: unter 140 mg/dl

So erreichen Sie Ihr Ziel:

- Verzichten Sie auf Lebensmittel, die Ihren Blutzucker zu stark bzw. sehr schnell erhöhen
- Essen Sie 5 – 7 kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt, das ist besser als 3 große
- Bewegen Sie sich regelmäßig

Nehmen Sie nicht zu viel zu:

Auch Ihr Gewicht und dessen Zunahme in ihrer Schwangerschaft sind wichtig für Ihre Gesundheit und die Ihres Kindes. Wir beraten Sie, welche Gewichtszunahme für Sie empfehlenswert ist – dies richtet sich nach der Höhe Ihres Gewichtes vor der Schwangerschaft. Bitte wiegen Sie sich einmal wöchentlich und tragen auch dies in Ihr Blutzuckertagebuch ein.

Bewegen Sie sich / treiben Sie Sport:

Bewegung und Sport sind gut für Sie und Ihr Kind. Die Gesundheit während der gesamten Schwangerschaft und während der Geburt wird hierdurch günstig beeinflusst. Sport oder auch zügige Spaziergänge können darüber hinaus ganz gezielt zur Senkung des Blutzuckers eingesetzt werden. Empfehlenswert sind z.B.: Nordic walking, Radfahren, Schwimmen, Gymnastik, Thera- Band Übungen und vieles mehr. Nur selten muss Ihr/e Frauenarzt/ärztin Ihnen von einer Sportart abraten. Fragen Sie nach! Zumindest sollten Sie drei Mal pro Woche 30 bis 50 min zügig spazieren gehen – besser noch täglich.

Gemeinschaftspraxis Wienkoop

Diabetes-Schwerpunktpraxis • Hausärztliche Versorgung

Christian-Esch-Str. 2-4 • 53844 Troisdorf
Tel: 02241 - 400 606 • Fax: 02241 - 406 821



So geht es weiter:

In einigen Tagen werden wir mit Ihnen Ihre Erfahrungen, Ihre Fragen und das weitere Vorgehen besprechen. Meist müssen Sie nach diesem Termin nicht mehr ganz so häufig Ihren Blutzucker messen.

Ihre Blutzuckerwerte, Ihr Gewicht und auch die Ultraschallergebnisse müssen zusammen beurteilt werden. Bitte bringen Sie uns daher neben dem Blutzuckertagebuch und dem Messgerät immer die aktuellen Ultraschallbefunde Ihrer Frauenärzte mit, wenn Sie zu uns kommen.

Bei manchen Frauen ist zusätzlich zur Ernährungsumstellung und Bewegung die Behandlung mit Insulin erforderlich! Tabletten gegen erhöhten Blutzucker dürfen in der Schwangerschaft nicht genommen werden.

Eine sehr empfehlenswerte Informationsquelle ist die Leitlinie für Frauen mit GDM der Deutschen Diabetes Gesellschaft, die Sie aus dem Internet herunterladen können:

http://www.deutsche-diabetes-gesellschaft.de/fileadmin/Redakteur/Leitlinien/Patientenleitlinien/GDM_Patienten_LL_END_2012_04_17.pdf

Haben Sie noch Fragen? Sprechen Sie uns an! In dringenden Fällen auch telefonisch!

Ihr Praxisteam

Informationen zur Ernährung bei Schwangerschaftsdiabetes

Wie Sie Ihre Eß – und Trinkgewohnheiten ändern können:



Essen Sie nach Möglichkeit wenig oder keine Lebensmittel, die den Blutzucker sehr schnell und stark ansteigen lassen:

- Zucker, Honig, Sirup und damit gesüßte Speisen und Getränke, Eis, Konfitüre, Kuchen, Kekse, reiner Fruchtsaft, Fruchtnektar, Fruchtsaftgetränke, Dosenobst, Trockenobst, Nutella, Schokolade, Süßigkeiten, Chips und salzige Knabberartikel. Außerdem sind alle Produkte aus weißem Mehl (helles Brot, Fladenbrot, Simit, weißer Reis, weiße Nudeln und Kartoffelprodukte aus der Packung) ungünstig!



Essen Sie Lebensmittel, die den Blutzucker nur langsam erhöhen in kleinen Portion:

- **Sehr gut** sind Vollkornbrot, Vollkornreis, Vollkornnudeln, Vollkornhaferflocken, Vollkorn Grieß.
- **Nicht so gut** sind Mischbrote (z.B. Oberländer, Doppelback, Paderborner) oder Mehrkornbrote, Gries, Graupen, Bulgur, Polenta.
- Frisches Obst ist besser als Obstsaft.
- Milch, Joghurt, Dickmilch, Kefir, Buttermilch **nur in kleinen Mengen.**
- Pellkartoffeln sind besser als Salzkartoffeln, Kartoffelpüree und Pommes frites.



Essen Sie viele kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt, am besten 5 – 7 Mal.



Essen Sie nur ein kleines erstes Frühstück und gönnen Sie sich später ein zusätzliches zweites Frühstück.



Trinken Sie Getränke ohne Zucker:

- Wasser, Kräuter – und Früchtetee.
- Obstsaft mit viel Wasser mischen.



Essen Sie kleine Mengen Kartoffeln, Reis, Nudeln, Mais und Hülsenfrüchte wie Erbsen und Linsen



Gemüse und Salate dürfen Sie essen, soviel Sie möchten!

**Nicht Blutzucker
erhöhend:**



**Wasserreiche
Nahrungsmittel:**

- Gemüse
- Salat
- Pilze
- Küchenkräuter
- Gewürze

**Eiweiß- und / oder
fetthaltige
Nahrungsmittel:**

- Fleisch
- Wurst
- Fisch
- Geflügel
- Eier
- Käse
- Quark
- Butter
- Margarine
- Öl
- Mayonnaise
- Sahne

**günstige
Kohlenhydrate:**



**erhöhen den Blutzucker
nur langsam und
weniger**

- Vollkornbrot
- Dinkel- und Roggenbrot
- Naturreis
- Gekochte Kartoffeln
- Ofenkartoffeln
- Vollkornnudeln
- Grobkörnige Haferflocken
- Milch
- Naturjoghurt
- Bohnen, Erbsen, Linsen, Kichererbsen
- Äpfel, Apfelsinen, Birnen, Pflaumen, Himbeeren, Heidelbeeren,
- bittere Schokolade

**ungünstige
Kohlenhydrate:**



**erhöhen den Blutzucker
stark**

- Brötchen, Weißbrot, Toast, Baguette, Fladenbrot, Simit
- Marmelade, Honig, Nuss-Nugat-Creme z.B. Nutella
- Cornflakes
- Kartoffelbrei oder Reibekuchen
- Pommes frites
- Pizza
- Chips
- Traubenzucker
- Weintrauben, reife Bananen, Melone
- Limonaden, Cola, Fruchtsäfte, Malzbier
- Waffeln, Kekse, Süßigkeiten, Kuchen
- Eis
- Kompott