



Kliniken
im Naturpark Altmühltal

Akademisches Lehrkrankenhaus
der Technischen Universität München - Fakultät für Medizin

Therapie von Schwangerschaftsdiabetes

Patienteninformation der Klinik Kösching

Therapiebausteine

- Ernährungsumstellung
- regelmäßige Bewegung, mindestens 3 mal 30 min pro Woche (**Bewegung senkt den Blutzucker!**)
- regelmäßige Blutzuckerüberwachung
(am Anfang 7 mal am Tag,
kann bei guten Werten reduziert werden)
- regelmäßige Gewichtskontrolle und
Kontrolle des Abdominalumfangs des Kindes
- letzte Möglichkeit: Insulintherapie



So funktioniert die Ernährungsumstellung aber nicht...

sondern
besser so:



So ernähren sie sich richtig:

- rund die **Hälfte der Kalorien** aus **Kohlenhydraten**
- ein **Drittel der Kalorien** aus **Fett**
- ein **Fünftel der Kalorien** aus **Proteinen**
- bei Nicht-Erreichen der Blutzucker-Zielwerte:
Begrenzung der Kohlenhydrate auf
40-45 %, aber nicht weniger als 40 %!
- Schwangere dürfen nicht hungern!

Gute Kohlenhydrate gehen langsam ins Blut

Zucker, zuckerhaltige Getränke,
Fruchtsaft



schießen ins Blut

Weißmehlprodukte (z. B.
Weißmehlsemmeln, Toastbrot), Obst



strömen ins Blut

Vollkorngetreideprodukte
(Vollkornbrot, -teigwaren, Vollreis),
Kartoffeln



fließen ins Blut

Milch, Joghurt, Dickmilch, Kefir



tropfen ins Blut

Gemüse, Hülsenfrüchte



sickern ins Blut

Ernährung in der Schwangerschaft:

- Es gelten grundsätzlich auch die Empfehlungen für die Ernährung in der Schwangerschaft.
- Sie brauchen täglich **mindestens 1 ½ Liter Flüssigkeit** in Form von Wasser, ungesüßtem Tee. Bei Bedarf können kleinere Mengen Süßstofflimonade (bis zu ¼ -½ Liter Light Getränke mit Süßstoff) verwendet werden.
- **Essen sie bewusst und vielseitig**, täglich 1-2 Portionen Obst (eine Hand voll genügt), Gemüse und frische Salate, denn sie und ihr Kind brauchen viele Vitamine und Mineralstoffe. Essen Sie nicht mengenmäßig „für zwei“.
- Bananen, Trauben und Ananas sollten aufgrund ihres hohen Zuckergehalts eher gemieden werden.

- **Bevorzugen Sie Vollkornbrot und andere Vollkornprodukte** wie Naturreis und Vollkornnudeln. Darin sind wertvolle Mineralstoffe, Vitamine und Ballaststoffe enthalten. Sie lassen den Blutzucker langsamer und nicht so hoch ansteigen.
- **Vorsicht vor großen Kohlenhydratmengen** (große Portionen Nudeln oder Reis, Pizza, Süßspeisen z.B. Pfannkuchen). Sie lassen den Blutzucker meist zu stark ansteigen.
- **Verwenden Sie ausreichend Öl** (vorwiegend Rapsöl) für die Zubereitung ihrer Speisen und als Brotaufstrich zum Beispiel Halbfettbutter oder Margarine ohne gehärtete Pflanzenfette. Achten Sie bei tierischen Lebensmitteln auf den Fettgehalt. Verwenden Sie wenig tierisches Fett.
- Genießen Sie **mehrmals täglich Milchprodukte (bei Übergewicht: fettarm)**, um ausreichend Calcium zu bekommen!

- Essen Sie **häufig Fisch**, das sichert den Jodbedarf, und weniger Fleisch (außer Ihr Gynäkologe rät ihnen aufgrund eines geringen Eisenwerts dazu)
- Würzen heißt nicht salzen – verwenden Sie reichlich Gewürze und frische Kräuter und salzen Sie sparsam mit Jodsalz! Garen Sie Gemüse kurz im geschlossenen Topf mit wenig Flüssigkeit oder Fett.
- Versuchen Sie, **Süßgelüste** weitestgehend **über süß schmeckende Nahrungsmittel** wie Milchprodukte mit Obst, Vollkornbrot mit ein wenig Marmelade, Schokolade mit Stevia gesüßt, Schokopudding mit Süßstoff zubereitet (muss man selber zubereiten) **abzufangen**, sodass Sie möglichst wenig bzw. selten reine Süßigkeiten benötigen.
- Lassen Sie Kuchen und Backwaren aus Weißmehl möglichst ganz weg. Schokolade, vor allem Zartbitterschokolade lässt im Anschluss an eine Mahlzeit den Blutzucker nicht so stark ansteigen und ist daher in kleinen Mengen meist kein Problem.

Die Ernährung kontrollieren

- Sie können ihren Blutzucker zum Beispiel nach dem Verzehr von einer recht kohlenhydratreichen Mahlzeit messen und somit überprüfen welche Mahlzeiten für sie geeignet sind und welche eher nicht.
- Besonders ungünstig (und deshalb meiden!) sind reiner Zucker, Zucker in Verbindung mit weißem Mehl oder Zucker in Saft oder Limonaden. Dieser geht viel zu schnell ins Blut, da kommt ihr Körper mit der Insulinproduktion nicht hinterher!
- In Maßen sind erlaubt: Eis, Sahnetorte, Schokolade. Das Fett in diesen Lebensmitteln lässt den Blutzucker langsamer ansteigen.
- Merke: Zu viel Zucker ist auch für den Nichtdiabetiker ungesund. Zucker und Fett enthalten viele Kalorien!

ZUCKER IM ESSEN

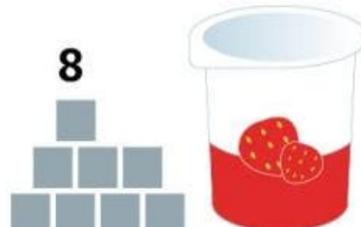
So viele Stücke Würfelzucker stecken in ausgewählten Lebensmitteln



1 Portionsbeutel
Ketchup (20 g)



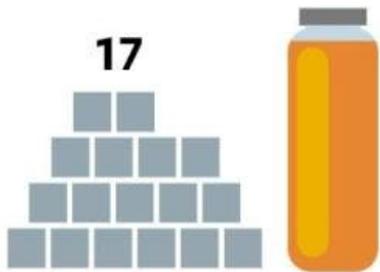
1 Tiefkühlpizza
Salami (390 g)



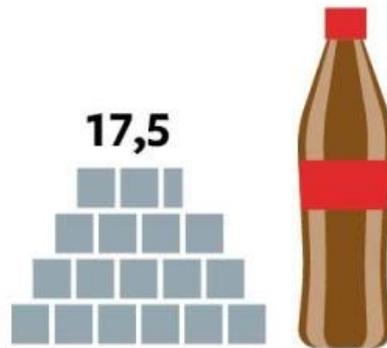
1 Becher Fruchtjoghurt,
3,5 % Fett (150 g)



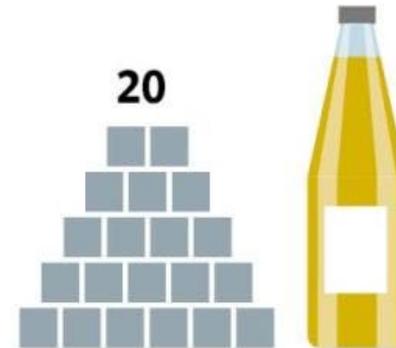
1 Schokoriegel
(51 g)



1 Smoothie* (Orange,
Karotte, Banane, 200 ml)



1 kleine Flasche
Cola (500 ml)



1 kleine Flasche
Apfelsaft (500 ml)



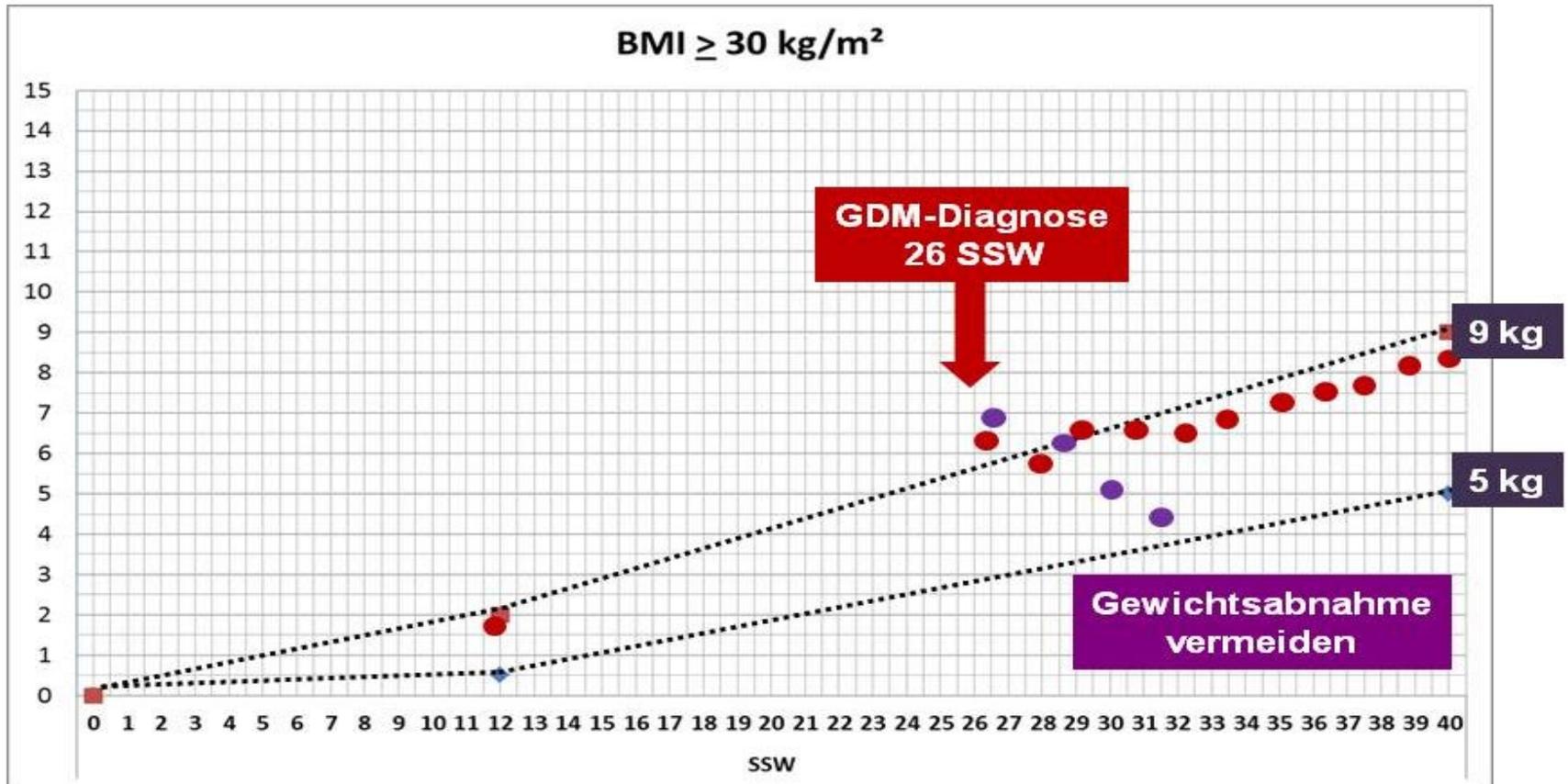
**Bewegung senkt den Blutzucker so effektiv
wie kein anderes Medikament (außer Insulin)
und hat dabei keine Nebenwirkungen**

So viel Gewicht sollten Sie in der Schwangerschaft zunehmen

Je höher der Ausgangs-BMI, desto weniger

BMI präkonzeptionell (kg/m² n. WHO)	Gewicht ↑ gesamt (kg)	Gewicht ↑ pro Woche (kg)
< 18,5	12,5-18	0,5-0,6
18,5-24,9	11,5-16	0,4-0,5
25,0-29,9	7-11,5	0,2-0,3
≥ 30	5-9	0,2-0,3

Gewichtskurve selbst führen



Was sind die Folgen von schlecht eingestelltem Schwangerschaftsdiabetes:

- Bauchumfang nimmt zu, gleichzeitig bleibt die Reifung des Kindes zurück
- Risiko auf Frühgeburt
- Unterzucker nach Geburt
- Atemstörungen usw...
- Riesenwuchs des Kindes → erhöhte Kaiserschnitttrate, Einleitung, Dammrisse und evtl. Blutungen

→ Kind und Mutter haben ein erhöhtes Risiko, in ihrem Leben einen Diabetes Typ 2 zu bekommen!

deshalb:

- ✓ Übergewicht vermeiden,
- ✓ auf eine gesunde Ernährung achten
- ✓ **6-12 Wochen** nach der Geburt einen erneuten oGTT durchführen, um auszuschließen, dass der Diabetes geblieben ist



**Stillen schützt vor Diabetes,
nicht nur die Mutter, sondern auch das Kind**



Damit das nicht passiert,
wird ein Schwangerschaftsdiabetes heute
rechtzeitig erkannt und umfassend behandelt

Das Ergebnis eines gut eingestellten Schwangerschaftsdiabetes:

