

## Erste Informationen zum Schwangerschaftsdiabetes

Bei Ihnen wurde ein Schwangerschaftsdiabetes festgestellt. (= Gestationsdiabetes)

Das ist eine Störung des Zuckerstoffwechsels durch die Schwangerschaftshormone. Ohne Behandlung kann es zu Folgeerkrankungen für Sie und Ihr Kind kommen. Daher ist es wichtig, dass Sie ab heute Ihren Blutzucker messen und notieren. Notieren sie auch Ihre Mahlzeiten. Ihr Diabetesteam unterstützt sie dabei.

Nach der Entbindung normalisieren sich die Blutzuckerwerte in aller Regel wieder.

## Messen Sie Ihren Blutzucker viermal 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 Mittagessen und vor dem Abendessen.**

## Blutzuckerzielwerte

So sollte Ihr Blutzucker sein

- Nüchtern 3,6 mmol/l bis 5,3 mmol/L
- 1 Stunde nach dem Essen <7,8 mmol/L
- 2 Stunden nach dem Essen <6,7 mmol/L

So erreichen Sie Ihr Ziel:

- Verzichten Sie auf Lebensmittel, die Ihren Blutzuckerspiegel sehr schnell erhöhen
- Bewegen Sie sich regelmäßig machen sie Spaziergänge oder kleinere Besorgungen zu Fuß
- Bitte wiegen Sie sich einmal wöchentlich und tragen Sie Ihr Gewicht in das Blutzuckertagebuch ein

## Informationen zur Ernährung bei Schwangerschaftsdiabetes

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



- Zucker, Honig, Sirup pur und in Lebensmittel verarbeitet
- Weißmehlprodukte (Toast, Kuchen, Fladenbrot, Simi,..)
- Reis, weiße Nudeln, verarbeitete Kartoffelprodukte
- Fertigprodukte (meist stark verarbeitet, Zucker und Fettfallen)
- Fruchtsaftgetränke, zuckerhaltige Limonaden



Besser:

- Mischbrote, Mehrkornbrote,
- Grieß, Graupen, Bulgur, Salzkartoffeln, Linsen, Hülsenfrüchte aller Art
- Joghurt, Dickmilch, Kefir Buttermilch
- Obst zum Dessert



Sehr gut:

- Viel frisches Gemüse gedünstet roh Blattgemüse (je nach Gusto)
- Hülsenfrüchte
- Vollkornbrot, Vollkornknäckebrötchen, Vollkornreis, Vollkornnudeln, Haferflocken, Pellkartoffeln (etwas abkühlen lassen)
- Quark
- Geflügel
- Fisch
- Olivenöl
- Eier
- Wasser, ungesüßte Tees

Tipps:

Dr. med. Claudia Theodora Werner  
Schwerpunktpraxis Diabetologie Blankenhain  
August- Bebel- Straße 7  
99444 Blankenhain  
Tel. 036459-63189  
E-Mail: info@diabetologie-blankenhain.de  
Homepage: www.diabetologie-blankenhain.de

- Trinken Sie täglich 1,5 – 2 Liter Wasser oder ungesüßten Tee.
- Essen Sie nur ein kleines erstes Frühstück zum Beispiel eine Scheibe Knäcke mit Fischkäse und Tomate, Radieschen,...
- Gönnen sie sich später ein zweites Frühstück zum Beispiel Haferflocken mit Naturjoghurt und frischen Heidelbeeren dazu eine kleine Handvoll Nüsse
- Kochen sie sich zum Mittag eine Ausgewogene warme Mahlzeit.
- Zum Abendessen vielleicht einen Linsensalat mit roter Beete und Feta oder ein belegtes Vollkornbrot mit Putenbrust und Kräuterfrischkäse mit Gemüse

#### Bewegen sie sich / treiben Sie Sport

Bewegung und Sport sind gut für Sie und Ihr Kind. Die Gesundheit wird durch Bewegung und Sport die ganze Schwangerschaft und während der Geburt positiv beeinflusst. Zügige Spaziergänge können gezielt zur Blutzuckersenkung eingesetzt werden.

#### **Stellen Sie Ihre Fragen**

Platz für eigene Notizen:

-

---

-

---

-

---

-

---

---

---

---

---

---