

Liebe Patientin

Beim Gestationsdiabetes handelt es sich um eine Zuckerstoffwechselstörung, die in der Schwangerschaft auftritt. Die Freisetzung des Zuckerhormons Insulin reicht nicht aus, und es kommt zum Anstieg des Blutzuckers, vor allem auch durch den hohen Anstieg der Schwangerschaftshormone im letzten Drittel der Schwangerschaft.

Kindliche Risiken können sein:

- Das Baby kann groß und schwergewichtig werden.
- Gleichzeitig ist die Organreife verlangsamt.
- Nach der Geburt besteht die Gefahr der Atemnot und Unterzuckerung.

Sprechen Sie uns an!

*Für weitere Informationen steht Ihnen unser Praxisteam gerne zur Verfügung.*



**DIABETES KRÖPCKE** | Internisten  
Diabetologen  
Ernährungsmediziner

Diabetologische Schwerpunktpraxis KVN  
Schwerpunktpraxis Ernährungsmedizin BDEM

Dr. med. Christian Malcharzik  
Dr. med. Maika Plaumann  
Dr. med. Ulrike Dente-Latossek (angest. Ärztin)

Terminvereinbarung unter  
**0511 · 36 39 76**

UNSERE SPRECHZEITEN

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
10 - 12 16 - 18	10 - 12 16 - 18	10 - 12 -	10 - 12 16 - 18	10 - 12 -

DIABETES KRÖPCKE

Dres. med Malcharzik · Plaumann · Dente-Latossek  
Rathenaustraße 16 · 30159 Hannover  
Tel: 0511 · 36 39 76 | Fax: 0511 · 30 47 93

[www.diabetes-kroepcke.de](http://www.diabetes-kroepcke.de)

# SCHWANGERSCHAFTS- DIABETES

Wichtige Informationen über  
Gestationsdiabetes



**DIABETES KRÖPCKE** | Internisten  
Diabetologen  
Ernährungsmediziner



## Was ist zu tun?

Wir werden Sie gemeinsam mit Ihrer Frauenärztin / Ihrem Frauenarzt weiter betreuen. Bei uns erhalten Sie ein Blutzuckermessgerät. Sie sollen dann in der folgenden Zeit Ihren Blutzucker selbst messen.

### Und zwar...

- jeweils einmal vor den Hauptmahlzeiten  
Frühstück, Mittag, Abendbrot
- jeweils eine Stunde nach Ende der Hauptmahlzeiten

### Ihre Messwerte sollten...

- vor den Hauptmahlzeiten unter 95 mg/dl und
- eine Stunde nach den Hauptmahlzeiten unter 140 mg/dl liegen

Sie erhalten von uns ein Blutzuckertagebuch zum Eintragen der Werte. Dies ist für eine gute Beratung sehr wichtig. Tragen Sie also Ihre Messwerte sorgfältig ein.

In den meisten Fällen genügt eine Ernährungsumstellung, um die oben genannten Werte zu erreichen. Nur selten ist eine Insulinbehandlung nötig. Insulin ist das natürliche Hormon zur Blutzuckersenkung.

Insulin ist nicht plazentagängig – es schadet Ihrem Kind nicht.

## Die richtige Ernährung

Wir informieren uns über Ihre Ess- und Trinkgewohnheiten. Die dann von uns vorgeschlagenen Anpassungen sind im allgemeinen für jede Schwangere und die ganze Familie empfehlenswert.

Eine gesunde ausgewogene Mischkost hat sowohl positive Auswirkungen auf die Gesundheit der werdenden Mutter als auch die des heranwachsenden Kindes

### Grundlage der gesunden Ernährung

Kohlenhydrate, Eiweiß und Fett decken unseren Energiebedarf und sind verantwortlich für den Aufbau und die Erhaltung unserer Körpersubstanz. Kohlenhydrate erhöhen den Blutzucker.

### Empfohlene Nährstoffrelationen pro Tag:

- Kohlenhydrate 45 - 55 %
- Fett 20 - 30 %
- Eiweiß 20 - 25 %

Fett (z.B. Öl und Butter) und Eiweiß (z.B. Fleisch und Fisch) erhöhen den Blutzucker nicht.

### Kohlenhydrate befinden sich in:

- Getreide und Getreideprodukten, Brot, Reis, Nudeln
- Kartoffeln und Kartoffelprodukten, z.B. Kartoffelpüree, Pommes, Kartoffelklößen und Kartoffelchips
- Obst
- Milch und Milchprodukten, z.B. Joghurt, Dickmilch, Kefir und Buttermilch

## Wichtig!

Das richtige Essen und Trinken ist ein Grundpfeiler der Behandlung bei Gestationsdiabetes.

- Essen Sie nicht nur drei Hauptmahlzeiten, sondern legen Sie zusätzlich kleine Zwischenmahlzeiten ein.
- Meiden Sie Weißmehlprodukte (z.B. helle Brötchen, oder weiße Nudeln) oder weißen Reis.
- Ballaststoffe (z.B. Vollkornprodukte) helfen, den Blutzucker langsamer ansteigen zu lassen.
- Vermeiden Sie Zucker sowie alle Säfte und Limonaden.
- Verbinden Sie Kohlenhydrate mit Fett (z.B. Obst mit Joghurt). Auch das lässt den Blutzucker langsamer ansteigen.

Sprechen Sie uns an!

*Für weitere Informationen steht Ihnen unser Praxisteam gerne zur Verfügung.*

