

Diabetologikum DDG  
Diabetologische Schwerpunktpraxis KVN  
Schwerpunktpraxis Ernährungsmedizin BDEM

Dr. med. Christian Malcharzik  
Dr. med. Maike Plaumann  
Dr. med. Ulrike Dente-Latossek  
Helene Richter (angest. FÄ für Allgemeinmedizin)

Rathenaustraße 16 · 30159 Hannover  
Tel.: 0511 · 36 39 76 | Fax: 0511 · 30 47 93  
E-Mail: praxis@diabetes-kroepcke.de

## Informationen über Gestations-/ Schwangerschaftsdiabetes

Liebe Patientin, lieber Patient,  
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

### 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 95mg/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 plazenta-durchgängig. Es schadet Ihrem Kind nicht.

Wir beraten Sie gern!  
**0511 · 36 39 76**



## Ernährungsberatung, was ist das?

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. Pommes, Kartoffelpüree, Kartoffelklöße und Kartoffelchips
- Obst
- Milch und Milchprodukte, z.B. Joghurt, Kefir, Dickmilch und Buttermilch

## Wichtig

Essen Sie nicht nur drei Hauptmahlzeiten, sondern legen Sie zusätzlich kleine Zwischenmahlzeiten ein.

Meiden Sie Weißmehlprodukte (z.B. helle Brötchen, weiße Nudeln, weißer 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.

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

Für alle weiteren Fragen stehen wir jederzeit gerne zur Verfügung.

Wir beraten Sie gern!  
0511 · 36 39 76

