



**Schwanger und stark:
Tipps für den Umgang mit
Gestationsdiabetes**

Liebe werdende Mama,

bei dir wurde Schwangerschaftsdiabetes festgestellt.

In deiner Diabetologischen Schwerpunktpraxis bist du gut aufgehoben und erfährst alles, was nötig ist, damit du und dein Baby gut versorgt durch die Schwangerschaft kommt.

Wir haben hier schon einmal die wichtigsten Fakten und Empfehlungen für dich zusammengestellt, damit du deine Schwangerschaft auch mit Diabetes genießen kannst. Alles Weitere kommt dann von deiner Praxis.

Auch wenn der Schwangerschaftsdiabetes meist nach der Entbindung wieder verschwindet, kann er trotzdem Folgen für dich und dein Kind haben. Du solltest also die Empfehlungen deiner Arztpraxis ernst nehmen.

Der Ratgeber dient dir als kleine Hilfestellung und soll dich in deinem Alltag unterstützen. Du schaffst das!

Wir wünschen dir und deinem Baby alles Gute.

Dein Beurer Diabetes Care Team

Diese Broschüre ersetzt auf keinen Fall eine medizinische Beratung. Bitte wende dich bei Fragen oder Komplikationen unbedingt an deinen Arzt / deine Ärztin.

Inhalt

Was bedeutet Gestationsdiabetes mellitus überhaupt?	4
„Wieso ich?“	6
Was sind die Folgen?	7
Regelmäßige Blutzuckerkontrolle	9
Wie messe ich richtig?	12
Wo messe ich?	14
Ausreichend Bewegung	16
Gewicht und Blutdruck in der Schwangerschaft	19
Bluthochdruck als Folge von Übergewicht	20
Ausgewogene Ernährung	21
Berechnung von Kohlenhydraten	23
Wissenswertes zu den Nährstoffen	25
Worauf soll ich beim Essen achten?	26
Was ist der glykämische Index?	28
Lebensmittelinfektionen in der Schwangerschaft	29
Rezeptvorschläge	30
Was kommt danach?	34
Checkliste zur Entbindung	36
Trainingsplan	37
Gewichtstagebuch	38
Messtagebuch	39
Ernährungsgewohnheiten	42
Glossar & Quellen	44

Was bedeutet Gestationsdiabetes mellitus überhaupt?

Unter Gestationsdiabetes mellitus (GDM), auch Schwangerschaftsdiabetes genannt, versteht man eine Störung des Zuckerstoffwechsels, der in der Schwangerschaft erstmals auftritt.

Der Diabetestyp ähnelt stark dem Diabetes mellitus Typ 2. Durch die Hormonumstellung (u.a. Östrogen, Progesteron, Kortisol etc.) während der Schwangerschaft werden die Körperzellen resistent gegen das Hormon Insulin. Um das auszugleichen, muss der Körper mehr Insulin produzieren, was er aber nicht schafft, d.h. der Zucker gelangt nicht mehr in die Körperzellen und ver-

bleibt im Blut, wodurch der Blutzuckerspiegel ansteigt.

Anhand eines speziellen Zuckertests kann diese Störung ermittelt werden.

Der Zuckerbelastungstest (Glukosetoleranztest (oGTT)) wird in der Regel zwischen der 24. und 28. Woche bei deinem Frauenarzt durchgeführt. Hierbei trinkst du 50g Traubenzucker in Wasser aufgelöst. Nach einer Stunde Wartezeit wird dein Blutzuckerspiegel gemessen. Ist dieser Werte höher als **135mg/dL (7,5 mmol/L)**, musst du einen erweiterten Zuckerbelastungstest machen.

Erreichen deine gemessenen Werte beim Zuckerbelastungstest folgende Werte, liegt ein Schwangerschaftsdiabetes vor:¹

Grenzwerte für Schwangerschaftsdiabetes	mg/dL (mmol/L)
Nüchternwert Blutzucker	≥ 92 mg/dL (≥ 5,1 mmol/L)
nach 1 Stunde	≥ 180 mg/dL (≥ 10 mmol/L)
nach 2 Stunden	≥ 153 mg/dL (≥ 8,5 mmol/L)



Für einen erhöhten Blutzuckerspiegel während der Schwangerschaft, gibt es zwei Möglichkeiten: Es kann sich entweder um einen bereits vorherrschenden Diabetes mellitus handeln oder um GDM. In diesem Ratgeber widmen wir uns dem Thema **Gestationsdiabetes mellitus**.¹

Nach erstellter Diagnose erfolgt in der Regel eine Überweisung zum Diabetologen, wo du lernst, was die Diagnose bedeutet und wie du am besten damit umgehst.

Welche Symptome gibt es?

In den meisten Fällen „spürst“ du den Gestationsdiabetes nicht, er tut nicht weh. Es gibt verschiedene Symptome, die darauf hinweisen können: **Müdigkeit/Erschöpfung** deutet

auf GDM hin, da dieser Zustand in der Schwangerschaft aber sehr häufig auftritt, wird es oft übersehen. Andere Betroffene merken ein **gesteigertes Durstgefühl (Polydipsie)**. Der Körper versucht über **häufiges Wasserlassen** den überschüssigen Zucker über den Urin auszuscheiden. In manchen Fällen tritt ein **Schwächegefühl** auf, auch das kann ein Indikator für den Schwangerschaftsdiabetes sein.

Die Symptome verlaufen meistens sehr mild und die Indikatoren treten auch bei unauffällig verlaufenden Schwangerschaften auf. Um einen GDM eindeutig zu bestimmen, ist der Zuckerbelastungstest, den du beim Frauenarzt durchführst, daher unerlässlich.

„Wieso ich?“

Wieso es gerade dich trifft, können wir dir leider nicht sagen. Jedoch gibt es einige Risiken, die zu dieser Störung führen, vielleicht gibt dir diese Auflistung die Antwort darauf:¹

- **Frauen, deren Eltern oder Geschwister Typ-2-Diabetes haben**
- **Frauen, die bereits vor der Schwangerschaft (BMI über 30 kg/m²) an Übergewicht (Adipositas) leiden**
- **Frauen mit zunehmendem Alter**
- **Frauen, die schon einmal Schwangerschaftsdiabetes diagnostiziert bekommen haben**
- **Frauen, die bereits ein Kind mit einem Gewicht über 4500 g geboren haben**
- **Frauen, die bereits mehrere Fehlgeburten (> 3) hatten**
- **Frauen, die bestimmte Medikamente einnehmen (z.B. Cortison), die dem körpereigenen Insulin entgegenwirken**
- **Frauen mit bereits diagnostiziertem Prä-Diabetes**

Daneben gibt es noch eine ganze Menge weitere Risikofaktoren, die die Gefahr einen Gestationsdiabetes zu entwickeln ebenfalls erhöhen, wie z.B. eine Erkrankung an PCOS (polyzystischem Ovarsyndrom: einer bestimmten Stoffwechselstörung), Frauen mit Schlafapnoe haben ein 2-3 mal höheres Risiko. Auch die ethnische Herkunft kann dabei eine Rolle spielen.

Was sind die Folgen?

In den meisten Fällen verschwindet der Diabetes nach der Geburt wieder, die Schwangerschaft verläuft ohne Komplikationen und ein gesundes Baby kommt zur Welt.

Jedoch ist es für die spätere Entwicklung – sowohl für dich als auch für dein Kind – wichtig, die Blutzuckerwerte zu senken, um kurz- oder langfristige Folgen zu vermeiden. Sind deine Werte dauerhaft erhöht, kann es bereits in der Schwangerschaft und bei der Geburt zu

Komplikationen kommen.

Das Risiko, dass dein Kind später übergewichtig wird, selbst einen Diabetes Typ 2 bekommt oder am metabolischen Syndrom leidet, ist erhöht. Auch für dich kann es bedeuten, dass du später einen Typ 2 Diabetes entwickelst. Daher ist es enorm wichtig für euer beider Wohlergehen, **deine Werte regelmäßig zu kontrollieren, die Ernährung anzupassen und sich ein wenig zu bewegen** – die Einnahme von Insulin wird hierbei nur selten erforderlich.



Erst einmal ist es wichtig, dass du dich nicht selbst verrückt machst und Ruhe bewahrst.

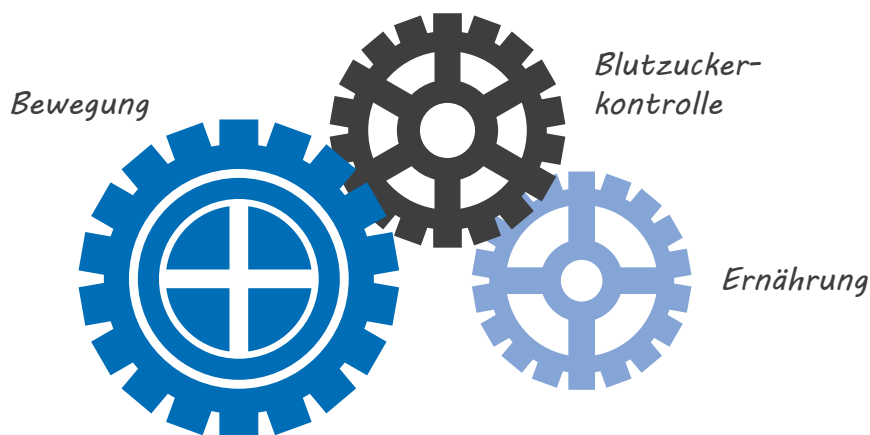
Es ist eine Diagnose gestellt worden, die du ernst nehmen solltest, allerdings ist es auch kein Grund, ab jetzt auf einfach alles zu verzichten.

Lerne deinen Körper kennen und achte auf dich. Dazu ist es wichtig, deinen Blutzuckerspie-

gel regelmäßig zu überprüfen, dich moderat zu bewegen und dich ausgewogen und gesund zu ernähren.

Auf den folgenden Seiten erklären wir dir, was du in den nächsten Monaten tun und worauf du achten solltest, damit du deinen Schwangerschaftsdiabetes gut in den Griff bekommst.

Die Therapie besteht aus 3 Bausteinen:



Ziel deiner Therapie ist es, deine Blutzuckerwerte auf ein Normalmaß zu bekommen, damit sich dein Ungeborenes

entsprechend entwickelt und spätere Folgen für euch beide verhindert werden können.

Regelmäßige Blutzuckerkontrolle

Zunächst ist es wichtig, den Blutzucker in regelmäßigen Abständen selbst zu messen. Dazu musst du dir ab und zu in den Finger stechen.

Die Tabelle gibt dir einen Überblick über die Zielwerte, die du bei der Selbstmessung erreichen solltest:

Zeit	Plasma-Äquivalent	
	mg/dL	mmol/L
Nüchtern (präprandial)	65 - 95	3,6 - 5,3
1 Stunde nach dem Essen (postprandial)	< 140	< 7,8
2 Stunden nach dem Essen (postprandial)	< 120	< 6,7

Die hier aufgeführten Zielwerte sind allgemeine Richtwerte, können also auch davon abweichen. Deine genauen Zielwerte wird deine Diabetesberatung für dich festlegen.

WICHTIG: Die Zeit der Messung für den 1 und 2 Stunden Wert nach dem Essen sollte mit Beginn der Hauptmahlzeiten zählen.

Unsere Blutzuckermesssysteme für dich:



GL 48 mg/dL und mmol/L



GL 49 mg/dL und mmol/L



Es gibt eine allgemeine Empfehlung der Deutschen Diabetes Gesellschaft, nach der in der Regel vorgegangen wird:¹

Bei der Erstvorstellung sollte für die ersten 1 bis 2 Wochen, 4 x pro Tag gemessen werden, im so genannten 4-Punkte-Profil. Genau bedeutet das, dass du morgens nüchtern und 1 oder 2 Stunden nach Beginn der Hauptmahlzeiten misst. Sind alle Werte innerhalb der ersten beiden Wochen im Zielbereich, folgt darauf eine einzige Messung täglich im Rotationsverfahren.

Du misst also einmal täglich immer zu anderen Zeiten, z.B. montags nüchtern, dienstags nach dem Frühstück, mittwochs nach dem Mittagessen, donnerstags nach dem Abendessen usw.

Eine andere Variante kann sein, dass du weiterhin ein 4-Punkte-Profil an 2 Tagen der Woche erstellst.

Rotationsverfahren (Beispiel):

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
nüchtern	Δ				Δ		
nach dem Frühstück		Δ				Δ	
nach dem Mittagessen			Δ				Δ
nach dem Abendessen				Δ			

Welche Messmethode für dich die richtige ist und ob eventuell zusätzliche Messungen nötig sind, legt deine betreuende Diabetesberatung fest.



4-Punkte-Profil (Beispiel):

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
nüchtern	△			△			
nach dem Frühstück	△			△			
nach dem Mittagessen	△			△			
nach dem Abendessen	△			△			

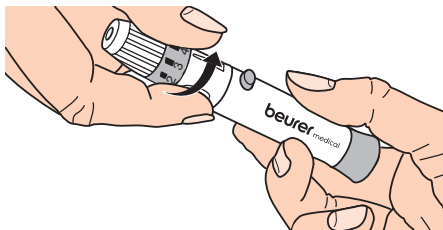
TIPP: Deine Werte musst du dokumentieren. Entweder du notierst alles ganz genau in deinem Diabetestagebuch oder du lädst dir die kostenlose Beurer App „HealthManager Pro“ auf dein Handy. Hier kannst du die Werte, die du mit deinem Beurer Blutzuckermessgerät gemessen hast, per Scan& Safe oder Bluetooth® einfach und unkompliziert in die App hochladen. Du kannst deine Werte zusätzlich markieren und erhältst einen genauen Überblick, den auch die Praxis einsehen kann.

„Wie messe ich richtig?“

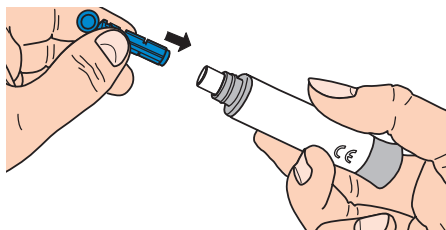
Damit die Blutzuckermessung auch gelingt, gibt es ein paar Hinweise und Regeln, an die du dich halten solltest, damit die Messwerte nicht verfälscht werden.



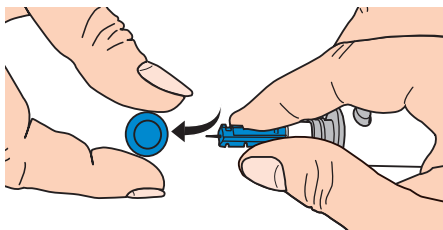
1. Hände waschen.



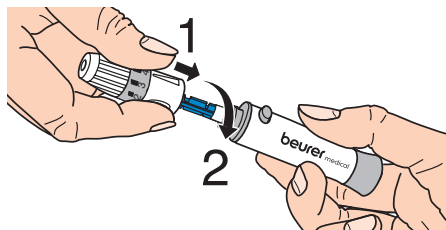
2. Kappe der Stechhilfe abdrehen.



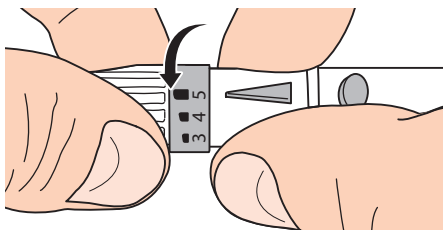
3. Nadel-Lanzette in Stechhilfe einlegen.



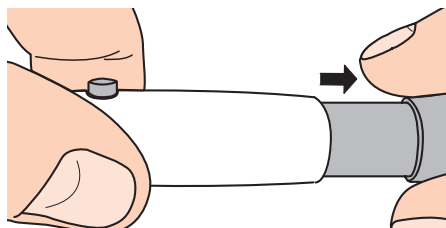
4. Scheibe der Nadel-Lanzette abdrehen.



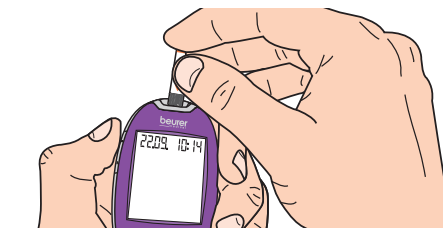
5. Kappe der Stechhilfe wieder aufdrehen.



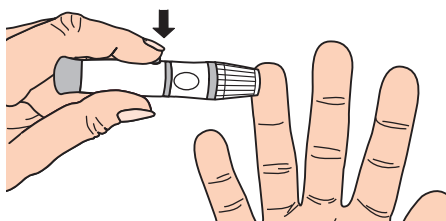
6. Einstechtiefe der Stechhilfe einstellen.



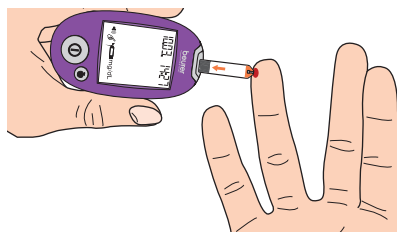
7. Stechhilfe „laden“.



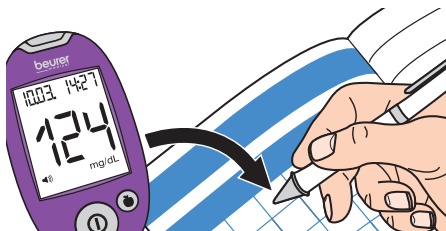
8. Teststreifen ins Messgerät einführen.



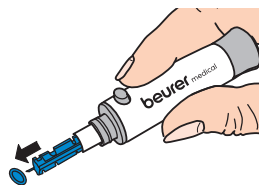
9. In den Finger stechen.



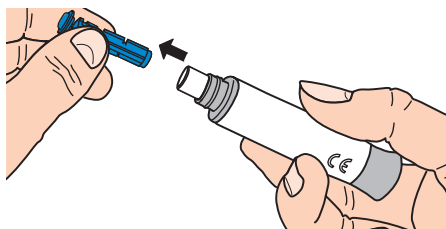
10. Aufnahme der Blutprobe



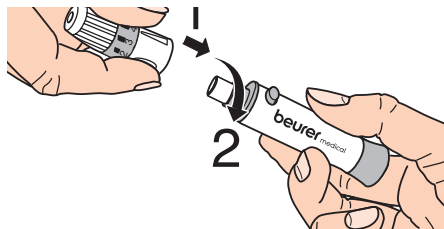
11. Ergebnis festhalten.



12. Mit Nadel-Lanzette Scheibe aufstechen



13. Nadel-Lanzette entnehmen.



14. Kappe der Stechhilfe wieder aufschrauben.



15. Teststreifen und Nadel-Lanzette entsorgen.

HYGIENE IST WICHTIG! Bitte reinige deine Hände gründlich mit Seife und warmem Wasser, um eventuelle Zuckerreste zu entfernen und um die Durchblutung des Fingers zu fördern. Die Seife wieder gründlich abwaschen. Trockne deine Hände anschließend sorgfältig ab. Der Blutstropfen kann durch Flüssigkeit verdünnt werden, was zu falschen Messergebnissen führen kann.

„Wo messe ich?“

Wir empfehlen die Entnahme der Blutprobe aus der Fingerbeere. Entnehme für einen möglichst schmerzfreien Stich das Blut seitlich der Mitte

und nicht direkt aus der Mitte. Bitte wechsele bei jedem Test die Einstichstelle, z.B. nimmst du einen anderen Finger oder die andere Hand.

Was muss ich bei der Messung beachten?

- *Verwende für jede Messung einen neuen Teststreifen und eine neue Nadel-Lanzette.*
- *Überprüfe das Verfallsdatum der Teststreifen vor der Messung.*
- *Bei der Messung sollten Teststreifen und Messgerät möglichst die gleiche Temperatur haben.*
- *Zur Blutzuckermessung benötigst du eine Mindestmenge von 0,6 µl Blut. Quetsche auf keinen Fall den Finger, um einen größeren Blutstropfen zu erhalten. Austretende Gewebeflüssigkeit verdünnt den Blutstropfen und kann dadurch den Messwert verfälschen.*
- *Halte den Blutaufnahme-Spalt des Teststreifens so lange an den Blutstropfen, bis die Messung startet.*
- *Korrekte Lagerung beachten!*
- *Bitte schließe die Teststreifendose immer sofort, da die Teststreifen sehr feuchtigkeitsempfindlich sind.*
- *Lagere die Teststreifen unbedingt im angegebenen Temperaturbereich. Falsche Lagerung kann zu falschen Werten führen.*



Weitere Tipps und Tricks findest du hier:

Da es hierbei um deine Gesundheit und die deines Kindes geht, ist es besonders wichtig, dass die Messwerte absolut verlässlich sind. Daher empfehlen wir dir, die Messung regelmäßig von deiner Diabetesberaterin überprüfen zu lassen (Kontrolle der

Selbstkontrolle). Zudem ist es wichtig, dass auch dein Blutzuckermessgerät selbst durch Kontrolllösungen oder eine geeignete, herstellerekonforme Labormethode nach bestimmten Vorgaben (RiLiBÄK) überprüft wird.



Ausreichend Bewegung



Für viele Menschen – ob schwanger oder nicht – kommt die Bewegung zu kurz. Der Alltag ist vollgepackt mit Arbeit, Haushalt, Kinder, Erledigungen etc., oft bleibt da nicht mehr viel Zeit übrig. In deiner jetzigen Situation ist es aber unerlässlich, dir den Freiraum dafür zu schaffen.

Aber wie? Am besten integrierst du Bewegung oder Sport

als festen Bestandteil in deinen Alltag. Du kannst bspw. überlegen, welche Botengänge, Einkäufe oder andere Strecken du zu Fuß oder mit dem Fahrrad zurücklegen kannst anstatt mit dem Auto. Du kannst dir auch eine regelmäßig wiederkehrende Erinnerung im Smartphone einstellen, damit du dir deine Routine erschaffst. Wenn es dir schwerfällt, den Sport alleine auszuüben, hole

deinen Partner, Freunde oder Familienmitglieder dazu.

Ein schnellerer Spaziergang mit einer Dauer von 20-30 Minuten nach einer Hauptmahlzeit kann den Blutglukoseanstieg stark verringern. Dabei nimmt zügiges Spaziergehen einen besonderen Platz ein.

Super wäre es, wenn du mindestens 3 x die Woche ein Ausdauertraining von leichter bis mittlerer Intensität mit einer Dauer von jeweils ca. 30 Minuten durchführst. Du kannst auch ein Training, beispielsweise mit einem elastischen Band oder anderen Varianten (Krafttraining), je nachdem, was du gerne machst, einbauen.



Um dir das Training zu erleichtern, kannst du dir deinen Trainingsplan auf Seite 37 zusammenstellen. Manchmal gelingt

es besser Sport in den Alltag einzubauen, wenn man sich einen festen Plan zusammengestellt hat.



Neben Ausdauersport gibt es noch viele andere Optionen, wie du dich während der Schwangerschaft sportlich betätigen kannst. So kannst du dich auch zu Hause bei Gymnastik- und Yogaübungen dehnen und entspannen. Dabei werden nicht nur die Muskeln gestärkt, sondern auch die Flexibilität und die Beweglichkeit gefördert. Ein weiterer positiver Effekt von Yoga ist der Abbau von Stressfaktoren.

WICHTIG: Bitte kläre aber die Intensität deines Trainings unbedingt mit deinem Gynäkologen/in und deinem Diabetologen/in ab und überfordere deinen Körper nicht.

Wer sich gerne „leicht wie eine Feder“ fühlen möchte, sollte sich über die vielfältigen Möglichkeiten des Wassersports informieren. Du kannst Schwimmen oder beispielsweise Wassergymnastik betreiben. Das schont nicht nur die Gelenke und entlastet deinen Rücken, sondern stärkt auch deine Muskulatur und trainiert die Ausdauer. Ganz egal, wofür du dich entscheidest, fühle dich wohl damit.



Gewicht und Blutdruck in der Schwangerschaft³



Allgemein wird bei normalgewichtigen Frauen eine Zunahme von ca. **10 - 16 kg** während der Schwangerschaft empfohlen. Frauen mit Übergewicht und Adipositas sollten darauf achten, etwas weniger zuzunehmen. Leidest du an Untergewicht, ist es wichtig, dass du ausreichend „gut“ zunimmst. Dein Frauenarzt und dein Diabetesteam haben dein Gewicht aber ebenfalls im Blick.

Die allgemeine Empfehlung zur Gewichtszunahme während der Schwangerschaft kannst du in dieser Tabelle sehen:

BMI vor der Schwangerschaft in kg/m ²	Gewichtszunahme in kg (gesamt)	Gewichtszunahme in kg (pro Woche) ab SSW 14
< 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

Beurer Glaswaage
GS 410 mit extra großer
Trittpläche und bis zu
200 kg Tragkraft



Deine Gewichtszunahme
kannst du auf
Seite 38 festhalten

Bluthochdruck als Folge von Übergewicht

Schwangere mit Übergewicht leiden nicht selten an Bluthochdruck. Wenn du zu Bluthochdruck neigst, solltest du deinen Blutdruck regelmäßig kontrollieren. Auch diese Werte kannst du über den „HM Pro“ sehr detailliert überwachen. Einfach mit einem Beurer

Blutdruckmessgerät messen. Der Wert wird über Scan&Safe oder Bluetooth® in die App übertragen. Achte beim Kauf aber unbedingt darauf, dass das Gerät für Messungen in der Schwangerschaft geeignet ist, wie z.B. das BM 28.

Unser Tipp für dich:



Mit der kostenlosen App beurer „HealthManager Pro“ kannst du deine Werte ganz einfach im Überblick behalten. Die Messwerte über Scan&Safe in die App geladen.



BM 28 Oberarm-
Blutdruckmessgerät

Welche Auswirkungen hat Bluthochdruck in der Schwangerschaft?

Du solltest Bluthochdruck auf jeden Fall ernst nehmen. Wenn du grundsätzlich zu einem hohen Blutdruck neigst oder du in der Schwangerschaft einen Bluthochdruck entwickelst, solltest du deinen Blutdruck regelmäßig kontrollieren. Laut Leitlinie der DGGG (Deutsche Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe e.V.)⁴ treten Bluthochdruck-Erkrankungen (HES) in etwa 6 bis 8% aller Schwangerschaften auf. Bluthochdruck in der Schwangerschaft sollte unbedingt an-

gepasst werden. Die wohl schwerwiegendste Folge kann eine Präeklampsie, also eine Schwangerschaftsvergiftung, mit sich bringen.

Als Richtwerte für Bluthochdruck wird in der Praxisversorgung ein Wert von **140 mmHg systolisch zu 90 mmHg diastolisch** und in der Heimblutdruckmessung (HBDM) von **135 systolisch zu 85 mmHg diastolisch** eingestuft. Alles ab diesem Wert wird als Hypertonie behandelt.

Ausgewogene Ernährung

Die dritte Stellschraube ist das Thema Ernährung. Aber auch du musst dich nur an ein paar Richtlinien halten, die hier aufgeführt werden. das bekommst du in den Griff,

Vielseitige Ernährung: Esse abwechslungsreich und nutze überwiegend pflanzliche Lebensmittel.

Viel Trinken: Trinke mindestens 1,5 Liter jeden Tag – am besten Wasser, ungesüßte Tees oder andere zuckerfreie Getränke.

Nimm 5 am Tag: Esse mindestens 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst am Tag.

Wähle Vollkorn: Vollkornprodukte sind gesunde Kohlenhydrate. Anstelle von Getreideprodukten aus Weizenmehl, z.B. bei Brot, Nudeln und Mehl solltest du immer die Vollkornvariante wählen.

Gesunde Fette bevorzugen: Pflanzliche Fette wie Rapsöl und daraus hergestellte Streichfette sollten deine Wahl sein.

Tracke deine Kalorien: 1.600 – 1.800 kcal am Tag sollten weder unter- noch überschritten werden.

Fettarme Eiweißquellen: Esse täglich Milch und Milchprodukte wie Joghurt und Käse, sowie Fisch 1–2-mal die Woche.

Fettarmer Fleischverzehr: Der Verzehr von Fleisch sollte möglichst fettarm sein (bitte achte auf den Fettgehalt!) und 300–600 Gramm pro Woche nicht überschreiten.

Verzichte auf Zuckerhaltiges: Zuckergesüßte Lebensmittel sind nährstoffarm und kalorienreich. Du kannst raffinierten Zucker durch energiefreie Süßstoffe ersetzen.

Esse so wenig verarbeitete Lebensmittel wie möglich: Darunter fallen Wurst, Gebäck, Süßwaren, Fast Food und Fertigprodukte – in ihnen steckt viel ungesundes Fett, viele Kalorien, leere Kohlenhydrate und viel Salz.

Salz reduzieren: Zu viel Salz im Essen kann den Blutdruck erhöhen, würze kreativ mit Kräutern und Gewürzen.

In 85 % der Fälle hilft es, deine Ernährung zu ändern, um den Blutzuckerspiegel während der Schwangerschaft wieder zu normalisieren. So kannst auch du viel für deine Gesundheit und die deines Ungeborenen tun.

Um seine Ernährungsgewohnheiten besser kennenzulernen, bietet es sich an, ein Ernährungsprotokoll zu führen. Dazu notierst du dir am besten: Wann und wo habe ich was gegessen? Wie viel? Warum und in welcher Situation? Die Tabelle findest du auf S. 42



Empfohlene Nährstoffverteilung:¹

Die Empfehlung der Nährstoffverteilung lt. DDG lautet:

Kohlenhydrate	40 - 50%
Protein	20%
Fett	30 - 35%

Der Kohlenhydrat-Anteil sollte nicht unter 40% der Tagesenergie liegen. Berücksichtige eine Proteinzufuhr von mindestens 60 – 80 g/Tag.

Bei der Auswahl der kohlenhydrathaltigen Lebensmittel solltest du solche mit hohem Ballaststoffanteil und niedrigem **glykämischen Index** bevorzugen! Bitte beachte, dass die Nahrungsaufnahme auf **5–6 Mahlzeiten pro Tag** einschließlich einer Spätmahlzeit aufgeteilt wird. Dabei solltest du deine **Mahlzeiten auf 3 nicht allzu große Hauptmahlzeiten und 2 bis 3 kleinere Zwischensnacks** aufteilen. Wichtig zu wissen ist, dass der **Glukoseanstieg morgens** am höchsten ist, weswegen du den **Kohlenhydratanteil zum Frühstück** im Idealfall möglichst geringhältst.

Du solltest einen gewissen Rhythmus zwischen der Nah-

rungsaufnahme einhalten, dabei sollten **zwischen Hauptmahlzeit und Zwischenmahlzeit 1 bis 1,5 Stunden und zwischen Zwischensnacks und Hauptmahlzeit sollten ca. 3 bis 3,5 Stunden liegen**. Bitte führe bei einer Kalorienreduktion unbedingt regelmäßige Kontrollen des Morgenurins auf Ketonkörper durch (Ketonurie); eine Ketonurie solltest du unbedingt vermeiden und ggf. die Kalorienmenge bzw. den Kohlenhydratanteil wieder anheben (dann Kohlenhydratmenge nicht unter 175 g pro Tag). Eine Gewichtsabnahme von 1 – 2 kg in den ersten Wochen nach Ernährungsumstellung kann vorkommen und ist unbedenklich.

Bitte besprich deine Essgewohnheiten und deine Umstellung unbedingt mit deinem Diabetesteam.

Berechnung von Kohlenhydraten

Kohlenhydrate (KH) werden in der Kohlenhydrateinheit (KE oder KHE) berechnet. Diese KE geben den Gehalt der Kohlenhydrate in bestimmten Spei-

sen an. Besonders für Insulinpflichtige Diabetiker ist diese Maßangabe wichtig, damit die richtige Insulindosis berechnet werden kann.

Um dein Essverhalten etwas besser einschätzen zu können, kommen hier ein paar wichtige Fakten:

1 KE	=	10 g KH
1 Gramm Kohlenhydrat	=	4 Kalorien
1 Gramm Fett	=	9 Kalorien
1 Gramm Protein	=	4 Kalorien

Du solltest ca. 12 – 18 KE pro Tag auf 5 bis 6 Mahlzeiten verteilen, was ca. 120 – 180 g KH pro Tag entspricht.

Ein Beispiel zur Verteilung, um es dir etwas besser zu veranschaulichen:

Frühstück: 30 g KH = 3 KE
2. Frühstück: 10 – 20 KH = 1 – 2 KE
Mittag: 30 – 45 g KH = 3 – 4,5 KE
Snack: 10 – 20 g KH = 1 – 2 KE
Abendessen: 30 – 45 g = 3 – 4,5 KE
Später Snack: 1 – 2 g KH = 1 – 2 KE



Wissenswertes zu den Nährstoffen

Kohlenhydrate sind mitunter die wichtigsten Energielieferanten, die es gibt. Sie werden in Zucker, Ballaststoffe und Stärke unterteilt. Kohlenhydrate bestehen aus Zuckermolekülen und werden folgendermaßen unterschieden:²

Einfachzucker (Monosaccharide), wie Glukose (Trauben-

zucker) und Fruktose (Fruchtzucker).

Zweifachzucker (Disaccharide), wie Milchzucker (Laktose), Haushaltszucker (Saccharose) und Malzzucker (Maltose).

Mehrfachzucker (Polysaccharide), wie Ballaststoffe aus Pflanzen, Stärke und tierisches Glykogen.



Dabei sollten gerade letztere, also langkettige Kohlenhydrate, wie Vollkornprodukte, Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte und Kartoffeln bevorzugt werden. Sie sättigen besonders gut und werden langsamer verdaut als Einfachzucker. Zudem sind sie reich an Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen.

Der Körper bevorzugt Kohlenhydrate, weil er daraus Ener-

gie gewinnen kann. Zudem nutzt unser Körper sie auch in begrenztem Umfang als Energiereserve. Bei zu hoher Zufuhr werden sie in Fett umgewandelt.

Gemüse und Salat haben einen sehr hohen Wasseranteil und gelten als neutral. Da sie viele Vitamine und Mineralstoffe beinhalten, darfst du sie mehrmals täglich essen.

Worauf sollte ich beim Essen noch achten?³

Damit sich dein Kind während der Schwangerschaft optimal entwickelt, sind **Alkohol und Nikotin** absolut tabu.

Der Energiebedarf bleibt während der Schwangerschaft nahezu unverändert. Jedoch nimmt der Bedarf an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen zu. Der Energiebedarf steigt erst gegen Ende der Schwangerschaft leicht (um ca. 10%) an.

Bei unveränderter körperlicher Aktivität wird im 2. Trimester eine zusätzliche Energiezufuhr von ca. 250 kcal/Tag und im

3. Trimester ca. 500 kcal/Tag empfohlen.

Der Mehrbedarf an Vitaminen und Mineralstoffen wird durch eine gesunde und ausgewogene Ernährung bereits gedeckt. Wichtig ist daher, sich an die Ernährungsempfehlungen zu halten und ausreichend Obst, Gemüse, Milch- und Vollkornprodukte etc. zu sich zu nehmen.

TIPP: Was hilft bei Sodbrennen und Übelkeit?

- Ungeschälte Mandeln knabbern
- Haferflocken langsam kauen
- Ingwertee trinken
- An einer Zitrone riechen

Worauf muss ich als Vegetarierin oder Veganerin achten?³

Eine vegetarische Ernährungsweise deckt grundsätzlich alle Nährstoffe ab, die du während der Schwangerschaft besonders benötigst. Du solltest jedoch sicher gehen, dass du ausreichende Mengen an sogenannten Supplementen zu dir nimmst. Dazu zählen: **Folsäure, Jod, Eisen, Vitamin B12, DHA, Zink, Protein, Calcium und Vitamin D.**

Wenn du dich vegan ernährst, ist es unerlässlich, dass du dich auf die oben aufgeführten Supplemente testen lässt. Denn nicht selten entsteht ein Mangel an Jod, Folsäure und Vitamin B12, die in Form von Nahrungsergänzungen ausgeglichen werden müssen. Ein Mangel kann zu Schädigungen in der kindlichen Entwicklung führen. Die wichtigsten sind:

Folsäure: Essenziell für die Zellteilung und die Entwicklung des Neuralrohrs. Schwangeren wird empfohlen, täglich 400-800 Mikrogramm Folsäure einzunehmen.

Jod: Wichtig für die Entwicklung des Gehirns und des Nervensystems des Babys. Eine tägliche Ergänzung von 100-150 Mikrogramm Jod wird empfohlen.

Eisen: Notwendig für die Blutbildung und den Sauerstofftransport. Der Bedarf verdoppelt sich während der Schwangerschaft, daher kann

eine Ergänzung besonders bei einem diagnostizierten Mangel sinnvoll sein.

DHA (Omega-3-Fettsäuren): Unterstützt die Gehirnentwicklung des Babys. Schwangere, die keinen fettreichen Fisch essen, sollten 200 Milligramm DHA pro Tag ergänzen.

Um sicherzustellen, dass die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln nötig ist, ist es wichtig, vor der Einnahme unbedingt Rücksprache mit deinem Arzt oder deiner Ärztin zu halten.



Was ist der glykämische Index?²

Der **glykämische Index (GI)** gibt an, wie stark und schnell kohlenhydrathaltige Lebensmittel den Blutzuckerspiegel erhöhen. Je geringer der GI ist, desto langsamer steigt der Blutzuckerspiegel an.

Der GI wird immer in Prozent angegeben und basiert auf 50 Gramm Kohlenhydraten.

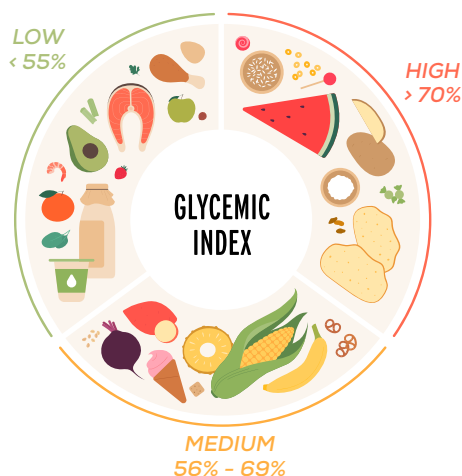
Obst und Gemüse beispielsweise haben einen niedrigen GI, somit steigt der Blutzuckerspiegel bei diesen Lebensmitteln langsam an. Weißbrot, Nudeln oder Kartoffeln haben einen hohen GI, somit lassen sie den Blutzuckerspiegel schnell steigen. Lebensmittel mit einem hohen GI sind schlechter bewertet als die mit einem niedrigen GI.

Einteilung Glykämischer Index:

Hoher GI > 70%

Mittlerer GI 56% - 69%

Niedriger GI < 55%



Unser Tipp für dich:



DS 61
Nährwert-Analysewaage

Mit der Nährwert-Analysewaage kannst du dich bewusst ernähren. Gespeichert sind 950 Lebensmittel inkl. Nährwerte. Zusätzlich hast du 50 Speicherplätze, die du selbst belegen kannst.

Lebensmittelinfektionen in der Schwangerschaft^{5,6}

Um sich während der Schwangerschaft vor Infektionen durch Lebensmittel zu schützen, gibt es einige wichtige Maßnahmen, die unabhängig vom Gestationsdiabetes, für alle schwangeren Frauen gelten:

Vermeide rohe und unzureichend gegarte tierische Produkte.

Achte auf Hygiene in der Küche: Regelmäßig und gründlich Hände waschen, besonders nach dem Umgang mit rohen Lebensmitteln. Separate Schneidebretter und Messer für rohe und gegarte Lebensmittel verwenden.

Richtige Lagerung von Lebensmitteln: Rohe Lebensmit-

tel und verzehrfertige Lebensmittel getrennt aufbewahren. Der Kühlschrank muss sauber und die Kühlkette aktiv sein.

Gründliches Waschen von Obst und Gemüse.

Verzichte auf Weichkäse und Rohmilchprodukte, da diese Listerien enthalten können.

Nur gut durchgegarnte Eier essen: Achte darauf, dass Eigelb und Eiweiß vollständig fest sind.

Diese Maßnahmen helfen, das Risiko von Infektionen wie Listeriose und Toxoplasmose zu reduzieren, die während der Schwangerschaft besonders gefährlich sein können.



Unsere Rezeptvorschläge

Wenn du dir unsicher bist, was du zu welchem Anteil essen darfst, kann dir vielleicht die Aufteilung auf dem Teller dabei helfen. Der Anteil an Obst und Gemüse sollte in etwa die Hälfte deiner Portion einnehmen, während die andere Hälfte in Proteine und Kohlenhydrate aufgeteilt wird.

Wir haben ein paar Diabe-

tiker geeignete Rezepte für dich zusammengestellt. Wenn du gerne noch mehr haben möchtest, lade dir gerne unser kostenloses Kochbuch für Diabetiker runter, dort findest du weitere Rezepte. Der QR-Code leitet dich direkt zum Kochbuch.

**Lass es dir
schmecken!**



Rote Linsensuppe

Zutaten:

- 200 g rote Linsen
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Dose Kokosmilch fettreduziert
- 1 Dose Tomaten gestückelt
- 1200 ml Gemüsebrühe
- 2-3 TL Kurkuma
- 1-2 TL Curry
- 1 TL Ingwerpulver
- 1 Prise Pfeffer
- Salz

Zubereitung:

Zwiebeln und Knoblauch klein schneiden und mit etwas Olivenöl glasig andünsten. Kartoffeln würfeln und dazugeben. Mit Kokosmilch, gestückelten Tomaten und Gemüsebrühe ablöschen und 15 Minuten kochen lassen. Rote Linsen zugeben, Gewürze dazu und weitere 15-20 Minuten kochen lassen bis die Linsen weich sind. Nochmal abschmecken und genießen.



Nährwertangaben:

Gesamt: 1076 kcal, 31g Fett, 155g KH, 59g EW
Pro Person: 269kcal, 7,7g Fett, 39g KH, 15g EW

KE: 3,9 BE: 3,2



Kassler-Rosenkohlaufauf

Zutaten für 4 Personen:

- 400 g Kassler
- 500 g Rosenkohl
- 200 g Schmelzkäse light
- 200 ml Gemüsebrühe
- 200 g Streukäse light

Zubereitung:

Rosenkohl würzen und dünsten bis er weich ist. Kassler klein schneiden. Schmelzkäse mit Gemüsebrühe dazu geben, aufkochen lassen und nach Belieben würzen. Rosenkohl in eine Auflaufform geben, Schmelzkäsesauce mit Kassler darüber gießen und mit Streukäse bedecken. Alles bei 180 Grad für 15-20 Minuten in den Ofen geben bis der Käse goldbraun ist.

Nährwertangaben:



Gesamt: 1273 kcal, 72 g Fett, 61 g KH, 183 g EW

Pro Person: 318 kcal, 18 g Fett, 15 g KH, 45 g EW

KE: 1,5 BE: 1,2



Kirschen Dessert

Zutaten für 4 Personen:

- 250 g Kirschen (frisch oder TK)
- 500 g Magerquark
- 150 g Saure Sahne
- 2 EL Xucker light
- 2 EL Limettensaft

Zubereitung:

FrISChe Kirschen waschen und trockentupfen, TK-Früchte auftauen lassen; einige Kirschen zum Garnieren beiseitelegen. Restliche Kirschen in ein hohes Gefäß geben und fein pürieren. Quark mit saurer Sahne und Limettensaft verrühren und Kirschen untermischen, evtl. mit beiseitegelegten Kirschen garnieren.



Nährwertangaben:

Gesamt: 600 kcal, 17 g Fett, 47 g KH, 67 g EW
Pro Person: 150 kcal, 4 g Fett, 11,8 g KH, 16,8 g EW

KE: 1,2 BE: 0,9



Was kommt danach?

Nach der Entbindung geht dein Leben „ganz normal“ weiter. Deine Schwangerschaftshormone gehen zurück, dein Insulinbedarf sinkt. Wenn du dein Baby in den ersten 3 Tagen stillst, kannst du eine Unterzuckerung deines Säuglings verhindern.

Ansonsten gilt: Genieße die Zeit mit deinem kleinen Engel und freue dich auf alles was kommt. Trotzdem solltest du den Diabetes nicht unterschätzen. Wenn du dich weiterhin ausgewogen, bewusst ernährst und bewegst, kannst du einem drohenden Typ 2 Diabe-

tes entgegenwirken. Ein paar Kontrollen müssen auch nach der Entbindung noch sein. Der Termin bei deinem Diabetologen, ca. 12 Wochen nach der Entbindung, ist daher Pflicht. Bei stillenden Müttern kann der Termin auch etwas später stattfinden. Wenn du während der Schwangerschaft eine Insulintherapie gemacht hast, empfiehlt sich eine jährliche Kontrolle bei deinem Arzt.

Bitte denke auch unbedingt bei jeder weiteren Schwangerschaft an deinen Zuckertest, da sich das Risiko, erneut einen Schwangerschaftsdiabetes zu entwickeln, erhöht.



A pregnant woman with long brown hair, smiling and looking to the side. She is wearing a bright yellow, off-the-shoulder, V-neck dress. Her hands are gently resting on her large, rounded belly. The background is a warm, indoor setting with a brown sofa, a beige cushion, and a green plant. The lighting is soft and natural.

Aus dem Bauch mitten ins Herz!

*Wir wünschen dir alles Liebe und
eine wundervolle Schwangerschaft!*

Checkliste für die Entbindung

Wir haben ein paar Tipps für dich, was du zur Entbindung auf jeden Fall mit in die Klinik nehmen solltest:

Kliniktasche für mich:

- ☐ Kleidung (weit & bequem, zum Stillen geeignet)
- ☐ Hygieneartikel (alles, womit du dich wohl fühlst)
- ☐ Evtl. ein Buch, Kopfhörer oder Tagebuch und alles, was du sonst noch brauchst
- ☐ Handy (evtl. Kamera) + Ladekabel
- ☐ Evtl. Ohropax

Kliniktasche für mein Baby:

- ☐ Strampler, Jäckchen, Body, Söckchen, Mütze (Gr. 50/56)
- ☐ Sonstige Utensilien: Babydecke, Spucktücher, Windeln (werden meistens vom Krankenhaus gestellt)

Dokumente:

- ☐ Mutterpass
- ☐ Personalausweis
- ☐ Krankenkassenkarte
- ☐ Überweisung in die Klinik
- ☐ Heiratsurkunde bzw. Familienstammbuch
- ☐ evtl. Allergiepass

Sonstiges:

- ☐ Geld (für Parken und/oder Kiosk)
- ☐ Persönliche Gegenstände: Lieblingsstück, Familienfoto

Mein Trainingsplan

Hier kannst du deine wöchentliche Sportroutine eintragen.

Wie oft?	Meine Ziele Was (und mit wem)?	Dauer?
2x	Schwimmen mit Mama	30 Min.

	Vormittags	Nachmittags	Abends
Montag			
Dienstag			
Mittwoch			
Donnerstag			
Freitag			
Samstag			
Sonntag			

Mein Gewichtstagebuch

Hier kannst du deine wöchentliche Gewichtszunahme eintragen.

	<i>Gewicht</i>	<i>BMI</i>	😊😐😞
SSW _____			
SSW _____			
SSW _____			
SSW _____			
SSW _____			
SSW _____			
SSW _____			
SSW _____			
SSW _____			
SSW _____			
SSW _____			
SSW _____			
SSW _____			
SSW _____			
SSW _____			
SSW _____			
SSW _____			
SSW _____			

Mein Messtagebuch

SSW _____	<i>Mo</i>	<i>Di</i>	<i>Mi</i>	<i>Do</i>	<i>Fr</i>	<i>Sa</i>	<i>So</i>
nüchtern							
nach dem Frühstück							
nach dem Mittagessen							
nach dem Abendessen							

SSW _____	<i>Mo</i>	<i>Di</i>	<i>Mi</i>	<i>Do</i>	<i>Fr</i>	<i>Sa</i>	<i>So</i>
nüchtern							
nach dem Frühstück							
nach dem Mittagessen							
nach dem Abendessen							

SSW _____	<i>Mo</i>	<i>Di</i>	<i>Mi</i>	<i>Do</i>	<i>Fr</i>	<i>Sa</i>	<i>So</i>
nüchtern							
nach dem Frühstück							
nach dem Mittagessen							
nach dem Abendessen							

Mein Messtagebuch

SSW _____	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
nüchtern							
nach dem Frühstück							
nach dem Mittagessen							
nach dem Abendessen							

SSW _____	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
nüchtern							
nach dem Frühstück							
nach dem Mittagessen							
nach dem Abendessen							

SSW _____	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
nüchtern							
nach dem Frühstück							
nach dem Mittagessen							
nach dem Abendessen							

Mein Messtagebuch

SSW _____	<i>Mo</i>	<i>Di</i>	<i>Mi</i>	<i>Do</i>	<i>Fr</i>	<i>Sa</i>	<i>So</i>
nüchtern							
nach dem Frühstück							
nach dem Mittagessen							
nach dem Abendessen							

SSW _____	<i>Mo</i>	<i>Di</i>	<i>Mi</i>	<i>Do</i>	<i>Fr</i>	<i>Sa</i>	<i>So</i>
nüchtern							
nach dem Frühstück							
nach dem Mittagessen							
nach dem Abendessen							

SSW _____	<i>Mo</i>	<i>Di</i>	<i>Mi</i>	<i>Do</i>	<i>Fr</i>	<i>Sa</i>	<i>So</i>
nüchtern							
nach dem Frühstück							
nach dem Mittagessen							
nach dem Abendessen							

Meine Ernährungsgewohnheiten

<i>Datum, Uhrzeit und Ort</i>	<i>Was?</i>	<i>Wie viel?</i>	<i>Warum?</i>	<i>In welcher Situation</i>
<i>02.02.25, 15:00, zu Hause</i>	<i>Banane</i>	<i>1</i>	<i>Kleiner Hunger</i>	<i>Im Gehen</i>
<i>02.02.25, 19:00, zu Hause</i>	<i>Brot mit Käse, Schinken, Gurke, Ei</i>	<i>2 Scheiben</i>	<i>Abendessen</i>	<i>Am Esstisch</i>

Meine Ernährungsgewohnheiten

<i>Datum, Uhrzeit und Ort</i>	<i>Was?</i>	<i>Wie viel?</i>	<i>Warum?</i>	<i>In welcher Situation</i>

Glossar

Adipositas	= Fettleibigkeit
BE	= Broteinheit
Blutglucose	= Blutzucker
DHA	= Docosahexaensäure
Diabetes Mellitus	= „Zuckerkrankheit“
GDM	= Gestationsdiabetes/Schwangerschaftsdiabetes
Glykämischer Index	= Maß zur Bestimmung der Wirkung der Kohlehydrate auf den Blutzucker
Hypertonie	= Bluthochdruck
Insulin	= ein Hormon, das von der Bauchspeicheldrüse produziert wird. Es reguliert den Blutzuckerspiegel. Insulin hilft dabei, Zucker (Glucose) aus dem Blut in die Zellen zu transportieren, wo er als Energie genutzt wird
KE /KHE	= Kohlenhydrateinheit
Ketone	= Abbauprodukt des Fettstoffwechsels
Ketonurie	= Ketone im Urin, Übersäuerung des Blutes mit negativen Auswirkungen auf die Mutter und das Ungeborene
KH	= Kohlenhydrate
Kohlehydrate	= wichtige Energielieferanten, sie bestehen aus Zuckermolekülen und sind Treibstoff für Muskeln und Gehirn
Plasma-Äquivalent	= Kalibrierung von Blutzuckermessgeräten, welche die Glukosekonzentration im Blutplasma anzeigen, anstatt im Vollblut
Postprandial	= nach dem Essen
Protein	= Eiweiß
Prä-Diabetes	= Vorstufe von Diabetes Typ 2, d.h. erhöhter Blutzuckerspiegel, aber noch kein diagnostizierter Diabetes
Präprandial	= vor dem Essen
RiLiBäk	= standardisierte Qualitätskontrolle
Schlafapnoe	= Schlafstörung, bei der es zu Atemaussetzern kommt
Supplement	= Nahrungsergänzung

Quellenangaben

¹ [057-008I_S3_Gestationsdiabetes-mellitus-GDM-Diagnostik-Therapie-Nachsorge_2018-03.pdf](#)

² [DGE - Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. | DGE](#)

[Einteilung Kohlenhydrate Bilder - Suchen Bilder \(Zuckerdarstellung basteln\)](#)

³ [Handlungsempfehlungen - Ernährung in der Schwangerschaft | DGE](#)

⁴ [Hypertensive Erkrankungen in der Schwangerschaft: Diagnostik und Therapie](#)

⁵ [Infektionen durch Lebensmittel in der Schwangerschaft](#)

⁶ [So schützen sich Schwangere vor Lebensmittelinfektionen- BZfE](#)