



Deutsche Gesellschaft
für Ernährung e.V.



Bundeszentrum
für Ernährung

Mit Gestationsdiabetes gut durch die Schwangerschaft

Handbuch für Patientinnen



Inhalt

Liebe Patientin	4
Beratungsmodul 1	6
1. Schritt für Schritt zur Blutzuckermessung	6
2. Blutzucker-Zielbereiche/Messhäufigkeit	8
3. Protokollheft – richtig dokumentieren	9
4. Die Ernährungspyramide des BZfE	10
5. Der DGE-Ernährungskreis	12
6. Eine Portion Gemüse/Obst entspricht einer Hand voll	14
7. Ernährungsempfehlungen	15
8. Beispiel für eine Mahlzeit	16
Beratungsmodul 2	17
1. So essen und trinken Sie ausgewogen während der Schwangerschaft	17
2. Das sollten Sie über Genussmittel wissen	18
3. So schützen Sie sich vor Infektionen durch Lebensmittel	19
4. Folsäure und Jod – wichtig für die Schwangerschaft	20
5. Eisen und Omega-3-Fettsäuren – wichtig für die Schwangerschaft	21
6. Kohlenhydrate	22
7. Kohlenhydratgehalte von Obst	23
8. Vollkorn	24
9. Wissenswertes über Vollkornbrot	25
10. Ballaststoffe in Lebensmitteln	26
11. Zutatenverzeichnis Brot	27
12. Zutatenliste und Nährwerttabelle – unverzichtbare Hilfsmittel für mehr Transparenz	28
13. Bewegung und Sport – gut für Mutter und Kind	29
14. Weiterführende Adressen	30
Beratungsmodul 3	31
1. Empfohlene Gewichtszunahme in der Schwangerschaft	31
2. Fettverzehr	33
3. Fettqualität in tierischen Lebensmitteln	34
4. Fettbewusst essen – gewusst wie	35
Beratungsmodul 4	36
1. Checkliste für das Anmeldegespräch	36
2. Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE	37
3. Weiterführende Adressen	38
Rezeptvorschläge	39
Weiterführende Medien	57
Impressum	58

Liebe Patientin,

Sie haben das vorliegende Handbuch zur Behandlung bei Schwangerschaftsdiabetes von Ihrer Beraterin/Ihrem Berater erhalten. Es soll Sie begleiten und Ihnen helfen, die Beratungsinhalte zu vertiefen. Das Buch enthält viele Info-Materialien, die in den Beratungseinheiten verwendet werden. Hilfreiche Schaubilder und Erläuterungen unterstützen Sie bei der Umsetzung im Alltag.

Bitte bringen Sie dieses Handbuch zu jeder Beratungseinheit mit. Ihre Beraterin/Ihr Berater wird mit Ihnen die zur aktuellen Einheit passenden Materialien ausführlich besprechen. Am besten ergänzen Sie dies gleich während der Beratung mit Ihren eigenen Notizen direkt in Ihrem Buch. Damit erhalten Sie ein individuell für Sie passendes Werk, mit dem Sie die Beratungen leicht nachvollziehen können.

Was ist Schwangerschaftsdiabetes?

Der Schwangerschaftsdiabetes, auch Gestationsdiabetes genannt, ist eine Störung der Zuckerverarbeitung in Ihrem Körper. Diese Störung wird durch die besondere hormonelle Situation während der Schwangerschaft hervorgerufen und bildet sich in der Regel nach der Geburt wieder zurück.

Ein Schwangerschaftsdiabetes muss immer behandelt und in regelmäßigen Abständen ärztlich kontrolliert werden. Bleibt er unbehandelt, besteht ein erhöhtes Risiko für Sie als Mutter, in den kommenden 5–10 Jahren an Diabetes mellitus Typ 2, oder bei bestehendem Übergewicht, am metabolischen Syndrom (Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen, Diabetes mellitus Typ 2) zu erkranken. Auch für Ihr Kind kann es zu Komplikationen während und unmittelbar nach der Geburt kommen.

Ein Schwangerschaftsdiabetes kann jedoch gut behandelt werden. Die Therapie besteht aus den beiden wesentlichen Bereichen Ernährung und Bewegung. Ziel ist es, durch eine gezielte Ernährungs- und Bewegungsumstellung den Zuckerstoffwechsel im Normbereich zu halten.

Die Beratung sowie das vorliegende Begleitbuch sollen Sie in Ihrer Schwangerschaft unterstützen. Gemeinsam mit Ihrer Beraterin/Ihrem Berater werden Sie ein Vorgehen erarbeiten, das auf Ihren persönlichen Alltag ausgerichtet ist. Bitte zögern Sie nicht, alle Ihre Fragen, Bedenken und Wünsche mit Ihrer Beraterin/Ihrem Berater zu besprechen. Dann steht einer persönlichen und wirksamen Therapie nichts im Wege.

Die Beratungseinheiten

Die Beratung zur Behandlung des Schwangerschaftsdiabetes besteht aus vier Modulen.

Modul 1: Erstschtulung nach Diagnose eines Schwangerschaftsdiabetes

In diesem Modul erfahren Sie alles Wissenswerte über den Schwangerschaftsdiabetes. Sie erlernen, wie Sie Ihren eigenen Blutzucker messen können. Außerdem beschäftigen Sie sich ausführlich mit Ihren Ernährungsgewohnheiten.

Modul 2: Ernährungsempfehlungen und Bewegung

Schwerpunkt des zweiten Moduls ist das Thema Kohlenhydrate. Ausgehend von Ihren Ernährungsgewohnheiten erfahren Sie in diesem Modul alles Notwendige für eine angepasste und leckere Ernährung; dazu gehören auch praktische Übungen. Dies wird ergänzt mit Hinweisen zu Bewegung und Sport.

Modul 3: Kontrollierte Gewichtszunahme und Empfehlungen zum Fettverzehr

Das dritte Modul beschäftigt sich mit dem großen Gebiet der Fette und Eiweiße. Ein weiterer Schwerpunkt ist die Bedeutung einer sinnvollen angepassten Gewichtszunahme bei Mutter und Kind im Verlauf der Schwangerschaft.



Modul 4: Informationen zur Entbindung, Vorbeugung von Diabetes, Stillempfehlungen

In diesem Modul geht es um die Geburt und insbesondere um Maßnahmen danach. Sie beschäftigen sich mit der Frage: Wie geht es weiter?

12. Zutatenliste und Nährwerttabelle – unverzichtbare Hilfsmittel für mehr Transparenz

Zutatenliste Zitronenfruchtjoghurt:

Joghurt mild, Rohrohrzucker, Zitronensaft aus Zitronensaftkonzentrat 2,5 %, Zitronen 1,5 %, Fructosesirup, Stärke, Verdickungsmittel: Johannisbrotkernmehl, Pektin, Vanilleextrakt, Glucosesirup (Zutaten in absteigender Reihenfolge).

Nährwerttabelle:

Durchschnittliche Nährwerte pro 100 g:	
Energie	414 kJ (98 kcal)
Fett	3,1 g
– davon gesättigte Fettsäuren	2,1 g
Kohlenhydrate	13,8 g
– davon Zucker	13,2 g
Ballaststoffe	0,0 g
Eiweiß	3,8 g
Salz	0,13 g



Achtung: Zucker hat viele verschiedene Namen.

Die Angaben sind pro 100 g, nicht pro gegessene Portion.



13. Bewegung und Sport – gut für Mutter und Kind

- ▶ Körperliche Aktivität in der Schwangerschaft ist wünschenswert und dient der Gesundheit von Mutter und Kind.
- ▶ Schwangere sollten täglich mindestens 30 Minuten in Bewegung sein (körperliche Aktivitäten im Alltag und/oder Sport).
- ▶ Sportliches Training sollte in der Schwangerschaft mit mäßiger Intensität ausgeübt werden. Das ist der Fall, wenn eine Unterhaltung während des Sporttreibens noch möglich ist (Talk-Test).
- ▶ Geübte Sportlerinnen können meist etwas intensiver trainieren und bei ihrer Sportart bleiben, vorausgesetzt die Verletzungsgefahr ist nicht zu hoch.



Beispiele für empfehlenswerte Sportarten:

- ▶ Schwimmen, Aquafitness
- ▶ Wandern, (Nordic)Walking
- ▶ Fitnesstraining
- ▶ Yoga/Pilates
- ▶ Radfahren