



GESTATIONS DIABETES

Diabetes und Schwangerschaft

ONETOUCH®



OneTouch Ultra Plus Reflect®: Für Ihre Blutzuckermessung

Diagnostik und Therapie des
Gestationsdiabetes

Grundlage: Empfehlungen der
Arbeitsgemeinschaft Diabetes und
Schwangerschaft der Deutschen
Diabetes-Gesellschaft, 2001

Autoren:

Monika Gwizdek, Diabetesberaterin
DDG

Heike Flohr, Diabetesberaterin DDG

Beate Souranis, Diabetesberaterin DDG

Claudia Walter, Diabetesberaterin DDG

Herausgeber:

© 2021-2024 LifeScan IP Holdings, LLC



Inhalt

Diabetes mellitus	5
Was ist Diabetes mellitus?	5
Welche Diabetestypen gibt es?	6
Risiken	7
Schwangerschaftsdiabetes	8
Ursachen	9
Behandlung	10
Ziel der Behandlung	10
Behandlungsmöglichkeiten	10
Blutzuckerselbstkontrolle	10
Blutzuckerselbstkontrolle	11
Durchführung einer korrekten Blutzuckermessung	11
Hinweise und Tipps	13
Gesund Essen und Trinken	15
Wichtigste Maßnahme ist die Ernährungsumstellung ..	15
Nährstoffgruppen	16
Gesunde Basis	18
Fette & Zucker	19
Übersicht fettreicher und fettarmer Lebensmittel	21
Berechnung der Kohlenhydrate	22
Insulin	24
Insulinbehandlung	24
Nach der Schwangerschaft	26
Nachsorge	26



Liebe werdende Mutter,
bei Ihnen ist ein Schwangerschaftsdiabetes festgestellt worden. Diese Broschüre soll Sie darüber informieren, wie Sie und Ihr Baby trotzdem eine komplikationslose Schwangerschaft erleben können.





DIABETES MELLITUS

Was ist Diabetes mellitus?

Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit) bedeutet „honigsüßer Durchfluss“. Der Begriff deutet auf ein seit Jahrtausenden bekanntes Anzeichen dieser Stoffwechselstörung hin, nämlich das Ausscheiden von Zucker im Urin bei erhöhten Zuckerwerten im Blut.

Insulin ist ein Hormon (Botenstoff). Es spielt bei der Regulation des Blutzuckerspiegels eine wichtige Rolle. Es wird von den sogenannten β -Zellen der Bauchspeicheldrüse (Pankreas) gebildet und in den Blutkreislauf abgegeben. Insulin ermöglicht, dass Traubenzucker (Glukose) in die Körperzelle hinein gelangt und dort in Energie für den Körper umgewandelt werden kann.

Insulin regelt die Verwertung von weiteren Nahrungsbestandteilen wie Eiweiß und Fett.

Insulin sorgt dafür, dass überschüssiger Zucker in Muskeln und Leber gespeichert werden kann. Es reguliert die Zuckerspeicherung, die -neubildung und die -abgabe aus der Leber in den Blutkreislauf.

Fehlt Insulin ganz, ist zu wenig Insulin vorhanden oder kann es nicht richtig wirken, kann der Zucker nicht oder nur teilweise in die Körperzellen gelangen. Dort herrscht dann ein Energiemangel, während der Zuckergehalt im Blut zu hoch ist.

Diabetes bedeutet, dass der Körper entweder gar kein oder nicht ausreichend Insulin bildet, bzw. dass das vorhandene Insulin nicht richtig wirken kann.



DIABETES MELLITUS

Welche Diabetestypen gibt es?

Wir unterscheiden heute vier verschiedene Diabetestypen. Allen gemeinsam ist die Hyperglykämie, das bedeutet zu viel Zucker im Blut:

1 Beim Typ-1-Diabetes werden die insulinproduzierenden Zellen der Bauchspeicheldrüse durch eine Fehlsteuerung des körpereigenen Abwehrsystems (Immunsystem) zerstört. Es kann kein Insulin mehr produziert werden. Menschen mit Typ-1-Diabetes müssen daher von Beginn an Insulin spritzen.

2 Beim Typ-2-Diabetes produziert der Körper noch eigenes Insulin, das aber nicht richtig wirken kann (Insulinresistenz). Die Bauchspeicheldrüse versucht, die verminderte Wirkung auszugleichen, indem sie immer mehr Insulin produziert. Diese Mehrbelastung führt auf Dauer zur Erschöpfung der körpereigenen Insulinproduktion. Typ-2-Diabetes ist die häufigste Diabetesform.

3 In der dritten Gruppe kann es durch eher seltene Erkrankungen zu einem Ansteigen des Zuckers im Blut kommen.

4 Der vierte Typ, Gestationsdiabetes (Schwangerschaftsdiabetes), tritt nur in der Schwangerschaft auf und endet mit der Entbindung. Ab der 24. Schwangerschaftswoche produziert der Körper verstärkt Hormone, die dem Insulin entgegenwirken. Durch die somit verminderte Wirksamkeit des Insulins kann der Zucker nur unzureichend von den Körperzellen aufgenommen werden. Dadurch steigt der Zuckerspiegel im Blut.



DIABETES MELLITUS

Risiken

Ein erhöhtes Risiko, einen Schwangerschaftsdiabetes zu bekommen, besteht bei Frauen mit:

- Übergewicht
- Diabetes bei Eltern und Geschwistern
- Kindern mit einem Geburtsge- wicht über 4100 g
- vorausgegangenen Fehlgeburten
- früherem Schwangerschaftsdiabetes





SCHWANGERSCHAFTSDIABETES

Warum Schwangerschaftsdiabetes behandelt werden muss!

Wird ein Schwangerschaftsdiabetes nicht rechtzeitig erkannt und die Blutzuckerwerte sind über längere Zeit zu hoch, kann es sowohl bei der Mutter als auch beim Kind zu Komplikationen kommen:

Risiken für die Mutter:

- vermehrte Harnwegsinfekte
- schwangerschaftsbedingter Bluthochdruck
- Kaiserschnittentbindung

Risiken für das Kind:

- erhöhtes Geburtsgewicht
- übermäßiges Längenwachstum (Makrosomie)
- verminderte Lungenreife
- hoher Schultergradstand
- Unterzuckerungsrisiko unmittelbar nach der Geburt
- Hinweise auf ein erhöhtes Risiko für späteres Übergewicht



SCHWANGERSCHAFTSDIABETES

Ursachen

Die Ursache für übergroße und schwere Babys ist der erhöhte Blutzucker der Mutter. Durch die Plazenta (Mutterkuchen) gelangt der Zucker zum Fötus. Dieser reagiert darauf mit einer gesteigerten eigenen Insulinproduktion. Diese kann im Gegensatz zum Zucker die „Plazentaschranke“ nicht passieren. Daher werden im Fötus durch den erhöhten Insulinspiegel das Wachstum und ein vermehrter Fettaufbau angeregt.

Mit der Geburt entfällt das Überangebot an Zucker abrupt. Bis sich die kindliche Bauchspeicheldrüse der veränderten Situation anpassen kann und weniger Insulin produziert, kommt es zu Unterzuckerungen beim Kind, den sogenannten Adaptionstörungen.





BEHANDLUNG

Ziel der Behandlung

- Risiken für Mutter und Kind vermeiden
- einen normalen Schwangerschafts- und Geburtsverlauf erreichen
- eine normale Entwicklung des Kindes erzielen
- das Risiko des Neugeborenen minimieren

Diese Ziele erreichen Sie gemeinsam mit Ihrem behandelnden Arzt durch konsequente Behandlung des Schwangerschaftsdiabetes.

Behandlungsmöglichkeiten

Um Schwangerschaftsdiabetes erfolgreich zu behandeln, ist Ihre aktive Mitarbeit erforderlich. In dieser Broschüre finden Sie alle wichtigen Grundlagen, die Sie dabei unterstützen, mit Ihrem Diabetes optimal umzugehen.

Blutzuckerselbstkontrolle

Die Blutzuckerselbstkontrolle dient dem behandelnden Arzt als Grundlage für die entsprechende Therapie. Sie ist für Sie die Basis, um möglichst normale Werte zu erreichen und die Auswirkungen von Ernährung oder körperlicher Bewegung zu erkennen.

Moderne Blutzuckermesssysteme benötigen nur noch eine winzige Menge Blut, so dass die Blutzuckerbestimmung heute fast schmerzfrei ist.





BLUTZUCKERSELBSTKONTROLLE

Durchführung einer korrekten Blutzuckermessung

Bevor Sie messen

Vorbereitung:

Legen Sie sich zuerst alle benötigten Materialien wie Blutzuckermessgerät, Teststreifen, Stechhilfe mit Lanzette, Tupfer, Tagebuch und Kugelschreiber zurecht.

Hände waschen:

Waschen Sie Ihre Hände mit warmem Wasser und Seife. Trocknen Sie sie gut ab. Verwenden Sie weder Desinfektionsspray noch Alkohol. Beides ist unter normalen hygienischen Bedingungen nicht notwendig. So vermeiden Sie Hautreizungen und falsche Messergebnisse durch eventuell verbliebene Reste.

Teststreifen:

Entnehmen Sie einen Teststreifen aus dem Behälter und verschließen Sie ihn gleich wieder. Führen Sie anschließend den Teststreifen in das Messgerät ein.





BLUTZUCKERSELBSTKONTROLLE

Die Blutzuckermessung

Stechhilfe benutzen:

Um einen Blutropfen zu gewinnen, setzen Sie die Stechhilfe seitlich an der Fingerbeere auf. Hier spüren Sie den Einstich kaum.

Blutropfen gewinnen:

Drücken Sie leicht, bis sich ein kleiner Blutropfen bildet. Bei festem Quetschen besteht die Gefahr, dass der Blutropfen durch austretende Gewebeflüssigkeit „verdünnt“ wird. Anschließend führen Sie die Messung mit Ihrem Blutzuckermesssystem durch.





BLUTZUCKERSELBSTKONTROLLE

Hinweise und Tipps

Die Dokumentation

Notieren Sie den gemessenen Wert in Ihrem Diabetestagebuch oder nutzen Sie die OneTouch Reveal® App. Am besten kann Sie Ihr Arzt/Ihr Diabetesteam beraten, wenn Sie zu den gemessenen Werten noch weitere Informationen oder auch Besonderheiten vermerken, wie z. B.

- Insulineinheiten
- Menge der gegessenen Kohlen- hydrate/BE
- mehr/weniger gegessen als üblich
- Zwischenmahlzeit ausgelassen
- mehr/weniger Bewegung als üblich
- Unterzuckerung
- Krankheit

Die Dokumentation

- ist die Basis für die Insulindosis- anpassung
- ist wichtig, um etwaige tageszeit- liche Schwankungen zu erkennen
- hilft Ihnen, Sondersituationen zu vergleichen
- ist die Grundlage für die Bespre- chung mit dem Arzt





BLUTZUCKERSELBSTKONTROLLE

Die Handpflege

Wechseln Sie bei der Blutgewinnung zwischen den einzelnen Fingern ab, und pflegen Sie Ihre Hände z. B. abends mit einer Fettcreme. So können Sie Hornhautbildung vermeiden, und Sie werden den zur Blutzuckerbestimmung benötigten Tropfen problemlos gewinnen können.

Zeitpunkte der Blutzuckerbestimmung

Ihre individuellen Messzeitpunkte bespricht Ihr behandelnder Arzt mit Ihnen. Sinnvolle Messzeitpunkte sind:

- Vor dem Frühstück und 1 Stunde nach dem Frühstück
- Vor dem Mittagessen und 1 Stunde nach dem Mittagessen
- vor dem Abendessen und 1 Stunde nach dem Abendessen
- ggf. vor dem Schlafengehen

Bestimmung von Ketonkörpern im Urin

In bestimmten Situationen kann Ihr Arzt eine Bestimmung von Ketonkörpern im Urin anordnen. Damit wird geprüft, ob Ihr Körper ausreichend mit Energie versorgt ist.

Ketonkörper im Urin sind ein Anzeichen für Fettabbau. Eine Gewichtsreduktion ist in der Schwangerschaft nicht erwünscht, weil es zu Schäden beim Kind kommen kann.



GESUND ESSEN UND TRINKEN

Wichtigste Maßnahme ist die Ernährungsumstellung

Wie bei den anderen Formen der Zuckerkrankheit ist auch beim Schwangerschaftsdiabetes eine gesunde und ausgewogene Ernährung die Grundlage der Behandlung. Oftmals reicht eine Umstellung der Ernährungsgewohnheiten aus, um die Blutzuckerwerte im gewünschten Zielbereich zu halten.

Kalorien

Essen Sie nicht für zwei! Ihr Kalorienbedarf erhöht sich erst ab dem 4. Schwangerschaftsmonat. Der Energiebedarf in der Schwangerschaft beträgt ca. 30 kcal pro Kilogramm Körpergewicht, ausgehend vom Sollgewicht.

Berechnung des etwaigen Kalorienbedarfs in der Schwangerschaft pro Tag bei Normalgewicht und leichter körperlicher Arbeit:

Normalgewicht x 30 kcal* +33%

* bzw. 40 kcal (individuelle Spanne je nach Körpergewicht und körperlicher Aktivität)

Beispiel: Körpergröße 165 cm Normalgewicht ca. 65 kg

65 x 30 kcal = 1950 kcal

+ 33% = 643 kcal

Gesamtkalorienbedarf bezogen auf das Sollgewicht = 2593 kcal

Den Bereich Ihres Soll-/Normalgewichts vor der Schwangerschaft können Sie sich anhand des Body Mass Index (BMI) errechnen.



GESUND ESSEN UND TRINKEN

Körpergewicht in kg / (Körpergröße in m)²

Beispiel: 67 kg / (1,65 x 1,65) = 24,7

Normalbereich: 18,5 – 24,9

Übergewicht: 25,0 – 29,9

Starkes Übergewicht: >30,0

Ihren Kalorienbedarf und die Verteilung der einzelnen Mahlzeiten bespricht die Ernährungs- bzw. die Diabetesberaterin individuell mit Ihnen. Wenn Sie Normalgewicht haben, sollten Sie im Verlauf der Schwangerschaft nicht mehr als 10-15 kg zunehmen.

Nährstoffgruppen

Auf die richtige Lebensmittelauswahl kommt es an. Unsere Nahrungsmittel bestehen neben Wasser, Vitaminen und Mineralstoffen aus den drei Hauptnährstoffen Kohlenhydrate, Fett und Eiweiß.

Kohlenhydrate

Sie liefern dem Körper schnell verfügbare Energie. Kohlenhydrate lassen sich unterteilen in Zuckerstoffe und Stärke. Sie lassen den Blutzuckerspiegel ansteigen und sind vor allem enthalten in:

- Zuckerstoffen (Trauben-, Frucht-, Haushalts-, Malz- u. Milchzucker)
- Süßigkeiten und Süßspeisen
- Obst
- Milch, Joghurt, Kefir, Dickmilch, Buttermilch
- Kartoffeln und Kartoffelprodukte
- Getreide und Getreideprodukten (z.B. Reis, Nudeln, Mais und Grieß)
- Hülsenfrüchten



1 g Kohlenhydrate enthält 4 kcal.



GESUND ESSEN UND TRINKEN

Fett

Fett ist der größte Energielieferant. Es ist enthalten in:

- Butter, Margarine, Öl
- Fleisch
- Wurst
- Käse
- Fisch
- Süßwaren (Schokolade, Kuchen)



1 g Fett enthält 9 kcal.

Eiweiß

Eiweiß ist lebensnotwendig für den Körper. Wir benötigen es unter anderem zum Aufbau von Muskeln. Eiweiß ist vor allem enthalten in:

- magerem Fleisch
- magerer Wurst
- magerem Fisch
- magerem Käse, Magertopfen
- Tofu



1 g Eiweiß enthält 4 kcal.





Gesunde Basis

Um gesund und leistungsfähig zu sein, benötigt unser Körper eine ausreichende Menge an Kohlenhydraten. Die gesunde Ernährung ist kohlenhydrat- und ballaststoffreich und fettarm. Sie enthält genügend Vitamine und Mineralstoffe und nicht mehr Kalorien als der Körper tatsächlich braucht.

Essen Sie etwa 6 mal täglich kleinere Mahlzeiten. So können Sie unerwünschte Blutzuckeranstiege vermeiden. Durch regelmäßige Blutzuckerkontrollen können Sie den Effekt der häufigeren Mahlzeiten auf den Blutzuckerspiegel erkennen.

- Vollkornbrot, Kartoffeln, Reis, Nudeln, Hülsenfrüchte enthalten Kohlenhydrate, die den Blutzucker langsam ansteigen lassen. Sie liefern dem Körper die notwendige Energie und sollten den Hauptanteil in der gesunden Ernährung ausmachen. Seien Sie sehr zurückhaltend mit Nahrungsmitteln, die den Blutzucker sehr rasch ansteigen lassen wie z.B. reine Fruchtsäfte, auch ohne Zuckerzusatz, oder Fruchtsaftgetränke, Bonbons oder Gummibärchen. Weißmehlprodukte (Weiß- und Mischbrot, Brötchen, Brezeln) erhöhen den Blutzucker schneller als Vollkornprodukte.
- Salat und Gemüse bilden die zweitgrößte Gruppe der besonders empfehlenswerten Nahrungsmittel. Beides sollte täglich und reichlich in Ihrem Speiseplan enthalten sein. Sie liefern zusätzlich viele Vitamine und Spurenelemente, die wir täglich brauchen. Außerdem enthalten sie die wichtigen Ballaststoffe, von denen täglich ca. 30 g verzehrt werden sollen.



GESUND ESSEN UND TRINKEN

- Obst liefert ebenfalls alle wichtigen Vitamine und Ballaststoffe, die der Körper braucht, um leistungsfähig zu bleiben. Essen Sie täglich mindestens 1-2 Portionen. Besprechen Sie die jeweilige Menge mit Ihrer Ernährungs- oder Diabetesberaterin.



Fette & Zucker

- Beachten Sie bei Milch- und Milchprodukten den Fettgehalt. Vor allem, wenn Sie auf Ihr Körpergewicht achten sollen, sind magere Produkte empfehlenswert.



GESUND ESSEN UND TRINKEN

- In Fleisch, Wurst und Käse können große Mengen an Fett versteckt sein. Deshalb wird im Rahmen einer bewussten und gesunden Ernährung empfohlen, die Menge zu reduzieren. (See-)Fische enthalten die günstigen Omega-3-Fettsäuren und sollten deshalb den Speiseplan ergänzen.
- Fette und Öle enthalten die meisten Kalorien. Reduzieren Sie Ihr Streich- und Kochfett auf ca. 40 g pro Tag. Einfach ungesättigte Fettsäuren wie sie in Raps- oder Olivenöl vorkommen, sollten den Hauptanteil der Fette bilden. Diese Öle können Sie z. B. sehr gut zum Kochen und Braten verwenden.
- Als Getränke sind (Mineral-)Wasser, ungesüßte Früchtetees und Gemüsesäfte geeignet, denen kein Zucker oder Honig zugesetzt ist. Vermeiden Sie handelsübliche Limonaden und mit Zucker gesüßte Säfte und Fruchtnektare. Diät- oder Light-Limonaden sind mit Süßstoff gesüßt und können unbedenklich in vernünftigen Mengen getrunken werden. Als tägliche Trinkmenge werden rund 1,5 Liter Flüssigkeit empfohlen.





Übersicht fettreicher und fettarmer Lebensmittel

Fettreich

Milchprodukte

Sauerrahm
Crème fraîche
Schlagsahne
Mayonnaise
Mascarpone
Käsesorten > 30 % F. i. Tr.

Wurstsorten

Leberpastete
Pasteten
Speck
Salami
Getrocknete und geräucherte Rohwürste
Leberkäse

Fleischsorten

Kotelett
Nacken
Bauchfleisch
Bratwürste
Hackfleisch
Gans und Ente
Suppenhuhn

Kuchen und Gebäck

Croissant
Marmorkuchen
Streuselkuchen
Nusskuchen
Crème- und Sahnetorten

Fettarm

Milchprodukte

Milch 1,5 %
Joghurt 1,5 %
Kefir
Quark 10 %
Buttermilch
Käsesorten < 30 % F. i. Tr.

Wurstsorten (mager)

Schinken ohne Fettrand
Corned Beef
Putenschinken
Roastbeef
Krakauer
Geflügelwurst
alle Sorten < 20 % Fett

Fleischsorten

Mageres Rindfleisch
Mageres Kalbfleisch
Mageres
Schweinefleisch
Putenfleisch
Hühnerbrust
Hähnchen ohne Haut
Ungespicktes Wild und Wildgeflügel

Kuchen und Gebäck

Obstkuchen
Käsekuchen
Bisquit
Hefeteig mit Obst

Wichtiger Hinweis: Während der Schwangerschaft sollte auf rohes oder unzureichend gegarte/s Wurst/Fleisch (wie z.B.: Tartar, Rohwürste, Sushi, Salami) verzichtet werden.



GESUND ESSEN UND TRINKEN

Berechnung der Kohlenhydrate

Spritzen Sie Insulin, dann ist es notwendig, dass Sie Kohlenhydrate berechnen. Um sowohl einen zu hohen als auch zu niedrigen Blutzuckerspiegel zu vermeiden, müssen die Kohlenhydrate und die Insulindosis aufeinander abgestimmt sein. Berechnungseinheiten sind BE (Broteinheit) oder KE (Kohlenhydrateinheit). Darunter versteht man eine Schätzeinheit von 10-12 g Kohlenhydraten.

Als BE / KE werden berechnet

- Brot, Kartoffeln, Reis, Nudeln, Haferflocken, Grieß
- Obst
- Milch, Joghurt, Kefir, Dickmilch, Buttermilch
- Zuckerstoffe

Bewegung und körperliche Aktivität unterstützen die Normalisierung der Blutzuckerwerte. Geeignet sind viele Ausdauersportarten. Besprechen Sie mit Ihrem behandelnden Arzt, welche körperlichen Aktivitäten für Sie in der Schwangerschaft geeignet sind.

Sogenannte BE-/KE-Tabellen erleichtern Ihnen die Berechnung. Die Diabetesberaterin zeigt Ihnen gerne den Umgang mit der Tabelle.



GESUND ESSEN UND TRINKEN

Kohlenhydrat-Tabelle

Lebensmittel mit Kohlenhydratberechnung

Über in der Tabelle jeweils angegeben Menge entspricht einer ELNE (10-12 g Kohlenhydrat). Bei den Angaben handelt es sich um grobe Werte.

Grundnahrungsmittel	Menge	Gramm	Fett (g)
Bismarck/Vollkornbrot	1/2 Scheibe	30	
Brötchen	1/2 Brötchen	18	
Doritos	2/3 Dose	20	
Knickleib	2 Scheiben	25	
Leinwandbrot	1/2 Brötchen	30	
Toastbrot	1 Scheibe	20	
Zwieback	2 Stück	20	
Milchm. Trockenfrüchten oder Nüssen	2 EL	15	
Cornflakes	1 1/2 EL	20	
Orzo	1 EL	20	
Waffelbrot	2 EL	20	
Kartoffel-/Semmelknödel	1 mittelgroß	80	
Kartoffelpüree	1/2 Knödel	100	
Kartoffelpüree	2 geh. EL	15	
Stärke/Morandus/Pastingschmelze	1 geh. EL	15	
Mehl	1 EL	15	
Tagewurst gekocht	3 EL	15	
Tagewurst ungekocht	1 EL	15	
Rind gekocht	2 EL	10	
Reis gekocht	1 EL	20	
Paniermehl	1 geh. EL	40	
Kartoffelknödel fest	2 Stück	35	
Pommes Franz	13 Stück	70	
Pöbelschne	2 EL	25	

Obst/Obstersatz	Menge	Gramm	Fett (g)
Äpfel	1 kleiner	100	
Apfelsine	1 mittelere	100	
Banane	1/2	90	
Birne	1 kleine	85	
helle Kirsche	10 Stück	185	
Kiwi	2 Stück	90	
Mandarine	1 Stück	125	
Nektarine	1 Stück	125	
Grapefruit	1/2 Stück	125	
Pflirsich	1 Stück	85	
Pflaume	3 Stück	85	
Weintraube	10 mittelgroße	150	
Erdbeeren, Johannis-Beeren, Heidelbeeren, Stachelbeeren, Sauerkirschen	2 Tassen	250	
	1 Tasse	125	

Obst/Obstersatz	Menge	Gramm	Fett (g)
Rosinen	2 geh. TL	15	
Marmelade	1 EL	20	
Agelakt, Multivitamin, Drangensaft, Kirschsaft	1/2 Glas	100	
	3/3 Glas	135	

Milch und Milchprodukte	Menge	Gramm	Fett (g)
Buttermilch	2 Gläser	400	
Milch 0,5% Fett	1 Glas	200	
Milch 1,5% Fett	1 Glas	200	
Naturjoghurt 3,5% Fett	2 Becher	300	
Naturjoghurt 1,5% Fett	2 Becher	300	
Sauersgäuer mit Frucht	1/2 Becher	75	

Brot, Süßwaren	Menge	Gramm	Fett (g)
Bismarck mit Schokolade	1 kleine Stück	50	
Bismarckknödel	1/2 Stück	40	
Butterkeck	1/2 Stück	15	
Bismarckstückchen	1/2 Stück	30	
Krapfen, Biskuit	1/2 Stück	35	
Glühwein (Praktisch)	1/2 Stück	30	
Obst Kuchen (Obst- & Teig)	1/4 Stück	10	
Obst Kuchen (Obstlos)	2 geh. TL	25	
Haselnusskeck	1/2 Stück	25	
Nusskeck	1/2 Stück	25	
Stollen	1/2 Stück	12	
Lebkuchen	4 Stück	15	
Gutenbrötchen	1/3 Riegel	15	
Mars	1/2 Riegel	29	
Milky Way	1/5 Tafel	25	
Vollmilchschokolade	1/4 Tafel	21	
Bitterschokolade	2 Stück	25	
Abon Cheri	2 Stück	25	
Ferrero Rocher	2 Stück	25	

Kaugummi	Menge	Gramm	Fett (g)
Fruchtgummi	1 kleine Kugel	50	
Milchgummi	1 Kugel	50	

* Hoher Fettgehalt
 * Besonders niedriger Fettgehalt

Fett-Tabelle

Lebensmittel ohne Kohlenhydratberechnung

Einfachste Fettmenge pro Teller (ca. 10-12g Fett bei den Angaben handelt es sich um grobe Werte).

Milch und Milchprodukte	Menge	Gramm	Fett (g)
Crème fraîche 30 %	1 EL	15	
gesch. süße Sahne 30 %	1 geh. EL	15	
Kondensmilch 12 %	1 TL	5	
saure Sahne 10 %	1 EL	5	
Spiegelquark 40 % F.F.	1 EL	15	
Maiparquark	1 EL	20	
Schmand 24 %	1 EL	20	
Fruchtkäse 15 % F.F.	1 EL	15	
Mozzarella 40 % F.F.	1 Kugel	20	
Schafkäse 20 % F.F.	1 EL	30	
Hirsenkäse 20 % F.F.	1 1/2 EL	50	
Hirsenkäse 10 % F.F.	1 Stück	30	
Käse 45-60 % F.F.	1 Scheibe	30	
Panzeron, gerieben	1 geh. TL	5	

Wurst und Wurstwaren	Menge	Gramm	Fett (g)
Schinken	1-2 Scheiben	30	
Gebrühter Leber	1-2 Scheiben	30	
Putenbrust natur	1-2 Scheiben	30	
Salami	1-2 Scheiben	30	
Schinken gekocht ohne Fettstrand	1 Scheibe	30	
Schinken roh, mit Fettstrand	1 Scheibe	30	
Leberwurst	1 Portion	30	
Presssack/Baumwoll	1 Scheibe	30	
Baumwoll	1-2 Scheiben	30	
Baumwoll	1 Stück	115	
Bratwurst	1 Scheibe	150	
Flaschkäse	1 Scheibe	125	
Flaschkäse	1 Paar	125	
Frankfurter Würstchen	1 Paar	100	
Landjäger	1 Stück	80	
Münchner Weisswurst	1 Stück	125	
Frankfurter	1 Stück	150	
Flaschkäse	3 EL	100	

Fisch	Menge	Gramm	Fett (g)
Beschneid	1 kl. Scheibe	125	
Brathuhn	1/4 Stück	125	
Kalt-/Schwemmbraten	1 kl. Stück	125	
Rinderfilet	1 Stück	125	
Hackfleisch gekocht	1 kl. Portion	100	
Milchbrust mit Haut	1 Stück	125	
Schwemmkäse	1 kl. Stück	125	
Pute/Flussbraten	1 kl. Stück	125	
Schwemmkäse	1 kl. Scheibe	125	
Schwemmkäse	1 kl. Scheibe	125	
Rinderfilet	1 kl. Stück	125	
Steppenthu	1/4 Stück	125	

Fisch	Menge	Gramm	Fett (g)
Bratfisch	1 Stück	125	
Forelle/Perche	1/2 Stück	125	
Hering in Tomatensauce	1 Portion	100	
Heringssalat	1 Portion	100	
Krabben/Schwamm ausgetaut	1 Portion	100	
Krabben in Cocktailsoße	1 Portion	100	
Lachs frisch	1 Portion	150	
Lachs gedünstet	1 Portion	50	
Makrele	1 Stück	150	
Milch-Filet	1 Filet	300	
Kabeljau/Saibling	1 Stück	150	
Thunfisch in Wasser, abgetropft	1 Portion	50	
Scholle	1 Stück	150	

Fette	Menge	Gramm	Fett (g)
Butter	1 gestr. EL	12-15	
Margarin	1 gestr. EL	12-15	
Halbfettmargarin	1 gestr. EL	12-15	
Öl	1 TL	12	
Schweinefleisch	1 gestr. EL	15	

Ei	Menge	Gramm	Fett (g)
Ei roh/gekocht	1 gew. kl. M	50	
Eigelb	1	30	
Eiweiß	1	30	

Fertigprodukte*	Menge	Gramm	Fett (g)
Bratensauce	4 EL	80	
Helie Soße	1 EL	60	
Jägerrolle	4 EL	80	
Sauce Hollandaise	4 EL	80	
Tomatensauce	4 EL	80	
Sauerkrautessig	1 Tasse	125	
Pflanzensuppen	1 Tasse	125	
Hühnersuppe	1 Tasse	125	
Mayonaisse 80%	1 geh. EL	25	
Mayonaisse 50%	1 geh. EL	25	
Joghurt Salatcreme 22%	1 geh. EL	25	

* pro üblicher Portion geringer KH-Gehalt und geringer Blutzuckerwert
 * Hoher Fettgehalt
 * Besonders niedriger Fettgehalt

**INSULIN**

Insulinbehandlung

Werden die Blutzuckerzielwerte durch eine Ernährungsumstellung alleine nicht erreicht, muss der Schwangerschaftsdiabetes mit Insulin behandelt werden. Die Behandlung mit dem körpereigenen Hormon Insulin ist weder für die Mutter noch für das Kind schädlich. Eine Behandlung mit Tabletten ist in der Schwangerschaft derzeit nicht zugelassen, weil Schäden beim Kind nicht ausgeschlossen werden können.





INSULIN

Insulin wird ins Unterhautfettgewebe gespritzt. Es kann nicht in Form von Tabletten eingenommen werden, weil die Magensäure das Eiweißhormon zerstört.

Zur Behandlung stehen folgende Insulinarten zur Verfügung:

- Normalinsulin
- Basalinsulin (Verzögerungsinsulin)
- Schnellwirkendes Analoginsulin

Das Normalinsulin oder das schnellwirkende Analoginsulin deckt den Insulinbedarf der Mahlzeiten ab. Das Basalinsulin ist für den Grundbedarf des Körpers notwendig.

Für die Insulininjektion gibt es heute sogenannte Insulinpens. Die Penkanülen haben einen speziellen Schliff und sind besonders dünn, so dass Sie den Einstich kaum spüren.

Ihr Diabetesteam unterstützt Sie bei der Insulintherapie.





Nachsorge

Nach der Entbindung normalisiert sich die Stoffwechsellage meist wieder. Frauen, die einen Schwangerschaftsdiabetes hatten, haben aber ein 35%-60%iges Risiko*, innerhalb der nächsten 10 Jahre einen Typ-2-Diabetes zu entwickeln.

Regelmäßige Kontrolle des Blutzuckerspiegels

Am zweiten Tag nach der Entbindung sollen zur Kontrolle die Blutzuckerwerte der Mutter vor dem Frühstück und 2 Std. nach dem Frühstück bestimmt werden. 6-12 Wochen nach der Entbindung bzw. nach dem Abstillen ist ein Zuckerbelastungstest zu empfehlen, der dann alle 2 Jahre im Rahmen von Routinekontrollen wiederholt werden sollte.

Was können Sie selbst tun, um einem Typ-2-Diabetes entgegen zu wirken?

- Auf gesunde Ernährung achten
- Normalgewicht halten bzw. erreichen
- Regelmäßige körperliche Bewegung

Wir wünschen Ihnen und Ihrem Baby einen guten und entspannten Schwangerschaftsverlauf.



* S3-Leitlinie Gestationsdiabetes mellitus (GDM), Diagnostik, Therapie und Nachsorge, 2. Auflage. DDG, DGGG-AGG 2018



Das sollten Sie unbedingt zur Entbindung in die Klinik mitnehmen:



- Krankenversicherungskarte
- Mutterpass
- Aktueller Plan aller Medikamente, die Sie regelmäßig einnehmen
- Alles, was Sie zur Blutzuckermessung benötigen (Messgerät, Teststreifen, Stechhilfe, Lanzetten)
- Diabetes-Tagebuch
- Behandlungsprotokolle

OneTouch® Kundenservice

Haben Sie weitere Fragen zum Thema Blutzuckerselbstkontrolle oder zu den Blutzuckermesssystemen von LifeScan, oder wünschen Sie weiteres Informationsmaterial? Dann wenden Sie sich an unseren Kundenservice.



kontakt@onetouch.de



**Chatten Sie mit uns:
www.OneTouch.de**

Erreichbar: Mo. - Fr. 8:00-17:00 Uhr



**Besuchen Sie uns
auch auf [YouTube](#)**

ONETOUCH®

DE-GEN-2100036

