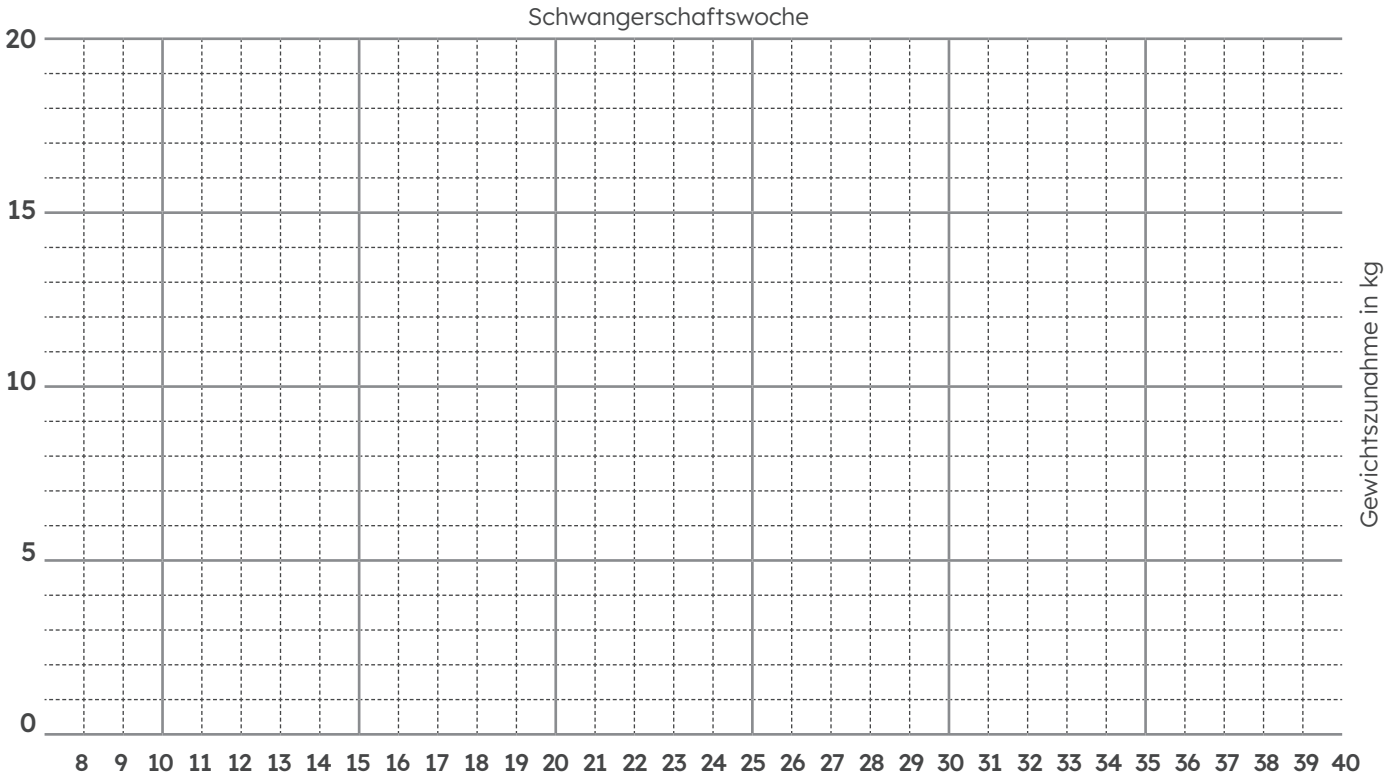


Wöchentlicher Tracker zur Gewichtszunahme



Notieren Sie Ihre Ziele in Absprache mit Ihrem medizinischen Fachpersonal

Mein Zielbereich für die Gewichtszunahme:	
von <input type="text"/> kg	bis <input type="text"/> kg
Mein HbA1c-Zielwert: weniger als <input type="text"/> %	
Mein Zielbereich für den Blutzuckerwert:	
von <input type="text"/> <input type="checkbox"/> mg/dL <input type="checkbox"/> mmol/L	bis <input type="text"/> <input type="checkbox"/> mg/dL <input type="checkbox"/> mmol/L
Vor der Mahlzeit weniger als:	<input type="text"/> <input type="checkbox"/> mg/dL <input type="checkbox"/> mmol/L
1 Stunde nach der Mahlzeit weniger als:	<input type="text"/> <input type="checkbox"/> mg/dL <input type="checkbox"/> mmol/L
2 Stunden nach der Mahlzeit weniger als:	<input type="text"/> <input type="checkbox"/> mg/dL <input type="checkbox"/> mmol/L
Anzahl der pro Tag durchzuführenden Blutzuckertests:	<input type="text"/> Tests/Tag

Empfehlungen für die Gewichtszunahme während der Schwangerschaft		
BMI vor der Schwangerschaft (kg/m ²)	Gesamte Gewichtszunahme (kg)	Gewichtszunahme im 2. und 3. Trimester: Durchschnitt (Bereich) in kg/Woche
Untergewicht <18,5	12,5 – 18,0	0,5 – 0,6
Normalgewicht 18,5–24,9	11,5 – 16,0	0,4 – 0,5
Übergewicht 25,0–29,9	7,0 – 11,5	0,2 – 0,3
Adipositas ≥30,0	5,0 – 9,0	0,2 – 0,3

Quelle: Gestationsdiabetes mellitus (GDM), Diagnostik, Therapie und Nachsorge, 2023

Deutsche Diabetes Gesellschaft: Leitlinien für die klinische Praxis Thieme

So nutzen Sie den Tracker:

Verfolgen Sie Ihre wöchentliche Gewichtszunahme während der Schwangerschaft, um sicherzustellen, dass die Werte im Zielbereich der Empfehlungen Ihres medizinischen Fachpersonals liegen.

- Empfohlen** Tragen Sie die von Ihrem medizinischen Fachpersonal empfohlenen wöchentlichen Gewichtszunahmen ein und ziehen Sie eine blaue Linie, die die Punkte verbindet.
- Tatsächlich** Tragen Sie ab Woche 8 jede Woche Ihre tatsächliche Gewichtszunahme in die Tabelle ein, um die Veränderung zu verfolgen. Informieren Sie Ihr medizinisches Fachpersonal, wenn Ihre tatsächliche Gewichtszunahme (rote Linie) von der empfohlenen Gewichtszunahme (blaue Linie) abweicht (siehe Beispiel unten).

Wöchentliche Gewichtszunahme (Beispiel)

