



SCHWANGERSCHAFTS- DIABETES

WAS SIE FÜR SICH UND
IHR BABY TUN KÖNNEN

RATGEBER

SCHWANGERSCHAFTSDIABETES

WAS IST DAS? BESTEHT EINE GEFAHR



Schwangerschaftsdiabetes ist durch erhöhte Blutzuckerwerte gekennzeichnet, die erstmals in der Schwangerschaft auftreten. Er entsteht vor allem durch blutzuckersteigernde Hormone; gleichzeitig produziert die mütterliche Bauchspeicheldrüse zu wenig Insulin zur Senkung des Blutzuckers. Die hohen Werte können das Kind gefährden. Denn der Zucker gelangt über die Nabelschnur zum Kind – es muss dann selbst viel Insulin produzieren, um den Blutzucker zu normalisieren. Das kann beim Ungeborenen zu übermäßigem Wachstum mit erschwerter Entbindung und Verletzungsgefahr führen, zu Unreife von Lunge und Leber mit Problemen nach der Geburt, Sauerstoffmangel und zu einem lebenslang erhöhten Risiko für Übergewicht und Diabetes.

R FÜR MEIN BABY?

Von hundert Schwangeren entwickeln mindestens 5 einen Schwangerschaftsdiabetes, vor allem Frauen mit Übergewicht oder zuckerkranken Verwandten.



mind. 5 von 100

Ein erhöhtes Risiko besteht bei Frauen mit:

- Übergewicht
- Diabetes bei Eltern und Geschwistern
- höherem Alter
- Kindern mit einem Geburtsgewicht über 4500 g
- früherem Schwangerschaftsdiabetes
- vorausgegangenen Fehlgeburten

ABER

Rechtzeitiges Erkennen der Erkrankung und die richtige Behandlung können alle Komplikationen vermeiden!

WIE KANN MAN SCHWANGERSCHA

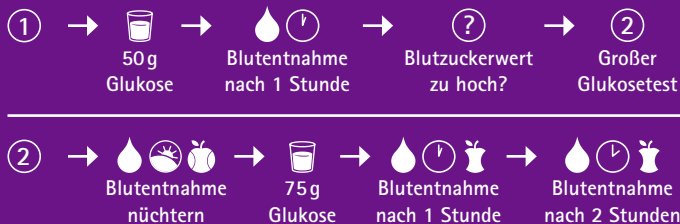


Ein Schwangerschaftsdiabetes verursacht keine typischen Symptome. Deshalb sollten alle schwangeren Frauen auf Diabetes getestet werden. Entsprechend den Mutterschaftsrichtlinien wird empfohlen in der 24. bis 28. Schwangerschaftswoche den Zuckerbelastungstest machen zu lassen, in der Regel erfolgt der Test beim Gynäkologen.

Bei diesem Test trinkt die schwangere Frau unabhängig von der Tageszeit und einer vorrausgehenden Mahlzeit eine Zuckerlösung mit 50 Gramm Glukose. Wird eine Stunde nach dem Trinken der Lösung ein Blutzuckerwert von 135 mg/dL (7,5 mmol/L) oder mehr gemessen, muss ein zweiter, „großer“ Zuckerbelastungstest erfolgen, der oftmals bei einem Diabetologen durchgeführt wird.

FTSDIABETES FESTSTELLEN?

GLUKOSETESTS in der 24.–28. Schwangerschaftswoche



Bei diesem zweiten Test trinkt die schwangere Frau eine Zuckerlösung (75 Gramm Glukose = Traubenzucker). Vorher sowie eine und zwei Stunden danach wird der Blutzuckerwert gemessen. Werden bestimmte Grenzwerte überschritten, liegt ein Schwangerschaftsdiabetes vor. Die Behandlung sollte dann umgehend beginnen.

WICHTIG: Dieser zweite Test wird morgens in nüchternem Zustand durchgeführt. Sie sollten also ab dem Vorabend um 22.00 Uhr nichts mehr essen, lediglich Wasser oder ungesüßter Tee sind über Nacht erlaubt. Außerdem sollten Sie während der gesamten Testdauer in der Praxis sitzen bleiben. Denn Bewegung verfälscht die Werte.

MUSS ICH JETZT DIÄT HALTEN?



■ 85 %

■ 15 %

85 % der Frauen mit Schwangerschaftsdiabetes bekommen ihn allein über die Ernährung in den Griff.

Bei 15 % reicht eine Ernährungsumstellung nicht aus.

Das Umstellen der Ernährung steht bei der Behandlung des Schwangerschaftsdiabetes an erster Stelle: Schon alleine damit erreichen die meisten Frauen (85 %) dauerhaft gute Blutzuckerwerte. Nach der Beratung durch eine Diabetesberaterin beim Diabetologen – dem Diabetes-Facharzt – ist die Ernährungsumstellung in der Regel einfach.

Die empfohlene Ernährung selbst ist eigentlich keine Diät, sondern eine ausgewogene, vollwertige, gesunde Kost. Ein schneller, hoher Blutzuckeranstieg nach dem Essen etwa lässt sich vermeiden, wenn Lebensmittel mit komplexen Kohlenhydraten verwendet werden – wie Vollkornbrot oder Hülsenfrüchte.



Auch bei Getränken ist die richtige Wahl wichtig. So steigern zuckerhaltige Limonaden und Fruchtsäfte den Blutzucker schnell und sollten gemieden werden. Das Verteilen des Essens auf mehrere kleinere Mahlzeiten (je drei Haupt- und Zwischenmahlzeiten) bremst den Anstieg nach dem Essen ebenfalls. So ist oft ein ausgeglichener Blutzuckerspiegel über den Tag erreichbar.

Ernährung und Bewegung helfen aber auch eine übermäßige Gewichtszunahme in der Schwangerschaft zu vermeiden. Die optimale Gewichtszunahme ist je nach Ausgangsgewicht vor Schwangerschaft unterschiedlich. Gynäkologe und Diabetologe werden dieses Ziel mit Ihnen besprechen und den Gewichtsverlauf überwachen.

BEWEGUNG

BEWEGUNG VERBESSERT DIE BLUTZ



Neben gesunder Ernährung hilft auch Bewegung dabei, hohe Blutzuckerwerte zu normalisieren. Denn Bewegung verbraucht Energie und das senkt den Blutzucker. Besonders effektiv ist ein flotter, circa 30-minütiger Spaziergang nach den Hauptmahlzeiten, da hierdurch der Blutzuckeranstieg nach dem Essen vermindert wird.

Außerdem verbessert körperliche Aktivität die Insulinempfindlichkeit der Zellen. Der Körper braucht dann weniger Insulin als vorher, um gute Werte zu erzielen. Sport kann deshalb bei einigen Frauen mit Schwangerschaftsdiabetes sogar bewirken, dass die eigentlich zu niedrige eigene Insulinproduktion doch wieder genügt. Selbst wer sich nur im Alltag mehr bewegt – etwa statt des Fahrstuhls die Treppe benutzt – tut etwas für seinen Körper.

UCKERWERTE



Geeignete Sportarten sind zum Beispiel Schwangerschaftsgymnastik, Rad fahren, Walken, Schwimmen und Spazierengehen. Welcher Sport sich für Sie eignet und ob Sie dabei Unterzuckerungen vorbeugen müssen, sollten Sie mit Ihrem Arzt besprechen.

Regelmäßige Bewegung kann übrigens auch Blutfettwerte und Blutdruck verbessern.




UND NICHT ZULETZT GILT:




Wer sich regelmäßig bewegt, fühlt sich einfach wohler.




BLUTZUCKERSELBSTKONTROLLE | INSULINTHERAPIE

WIE WIRD SCHWANGERSCHAFTSDIA

THERAPIEZIELWERTE

   vor dem Frühstück (nüchtern)
65 bis 95 mg/dL (3,6 bis 5,3 mmol/L)

   1 Stunde nach dem Essen
unter 140 mg/dL (7,8 mmol/L) oder

   2 Stunden nach dem Essen
unter 120 mg/dL (6,7 mmol/L)

Um festzustellen, ob Sie mit der Ernährungstherapie die Blutzuckerwerte erreichen, die für das optimale Wachstum Ihres Kindes wichtig sind, müssen Sie den Blutzucker regelmäßig selbst messen.

Besonders aussagekräftig sind Messungen vor Beginn der Hauptmahlzeiten und eine Stunde danach. Manche Ärzte empfehlen auch die Messung zwei Stunden nach dem Essen. Wann und wie oft Sie messen sollen, legt der Diabetologe mit Ihnen zusammen fest.

BETES BEHANDELT?



Notieren Sie die Messwerte in einem Tagebuch. Sollten Ernährungsumstellung und Bewegung für gute Ergebnisse nicht genügen, dann müssen Sie zusätzlich Insulin spritzen. So können Sie den Blutzucker auf normale Werte senken und hohe Werte verhindern, die Ihrem Kind schaden können.

HABEN SIE KEINE ANGST VOR INSULIN!

Die Injektion ist schmerzarm, leicht zu erlernen und für das Baby ungefährlich – auch wenn Sie unter die Bauchhaut spritzen. In unserem Ratgeber „Tipps und Tricks zur sicheren Insulininjektion“ zeigen wir Ihnen, wie es geht.

WELCHE KONTROLLEN FÜHRT DER F



Der Frauenarzt kann mit der Ultraschall-Untersuchung des Kindes feststellen, ob – bedingt durch zu hohe kindliche Blutzuckerwerte – das Wachstum des Babys gesteigert ist. Typisch ist in dieser Situation, dass der Bauchumfang des Babys erhöht ist, während der Kopfumfang normal ist. Diese Information ist nun wieder für den behandelnden Diabetologen sehr wichtig, da er dann die Blutzuckerwerte der Mutter stärker absenkt und somit wieder für eine Normalisierung des kindlichen Wachstums sorgen kann.

Der Frauenarzt wird deshalb ab der 24. Schwangerschaftswoche alle 2 bis 4 Wochen Ultraschall-Untersuchungen durchführen.

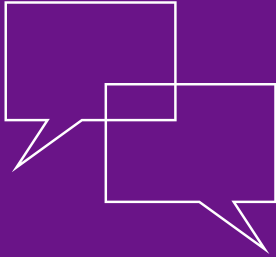
RAUENARZT DURCH?



Die Herzton-Wehen-Schreibung (CTG) wird ab der 36. Woche regelmäßig durchgeführt, bei Insulintherapie bereits zumeist ab der 32. Woche.

Besonders wichtig sind auch regelmäßige Blutdruckkontrollen sowie die Bestimmung der Eiweißausscheidung im Urin. Hierdurch lässt sich eine Prä-Eklampsie („Schwangerschaftsvergiftung“) – die bei Frauen mit Schwangerschaftsdiabetes etwas häufiger auftritt – frühzeitig erkennen.

WAS SOLL ICH BEI DER ENTBINDUNG



- Bitte teilen Sie den behandelnden Ärzten bei der Erstvorstellung im Krankenhaus mit, dass bei Ihnen ein Schwangerschaftsdiabetes vorliegt.
- Wenn Sie mit Insulin behandelt werden, sollte die Entbindung in Zentren mit Erfahrung in der Betreuung von Schwangeren mit Diabetes stattfinden, dies sind Perinatalzentren der Versorgungsstufe 1 und 2.
- Bitte bringen Sie Ihre Blutzuckeraufzeichnungen zur Entbindung mit.
- Bei reiner Ernährungstherapie sind Blutzuckermessungen während der Entbindung nicht notwendig.
- Der Schwangerschaftsdiabetes ist kein Grund für einen Kaiserschnitt.

BEACHTEN?



- Bei Insulinbehandlung empfiehlt der Gynäkologe evtl. eine Geburtseinleitung, wenn der Geburtstermin überschritten wird
- Am zweiten Tag nach der Entbindung sollen zur Kontrolle die Blutzuckerwerte der Mutter vor dem Frühstück und 2 Stunden nach dem Frühstück bestimmt werden.

NACH DER ENTBINDUNG

WIRD DER DIABETES NACH DER SCH



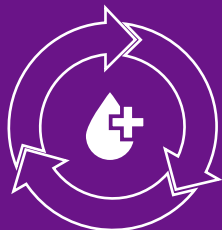
Bei den meisten Frauen normalisiert sich der Blutzucker sofort nach der Entbindung (das sollte durch Messungen kontrolliert werden). Frauen mit Schwangerschaftsdiabetes haben aber ein hohes Risiko, später an Diabetes zu erkranken. So entwickelt nahezu jede zweite innerhalb von zehn Jahren nach der Entbindung einen Diabetes. Deshalb wird empfohlen, 6–12 Wochen nach Entbindung und dann in ein- bis dreijährigem Abstand einen „großen“ Zuckerbelastungstest durchzuführen.

WICHTIG IST FÜR SIE:

Dieses hohe Risiko für einen späteren Diabetes können Sie durch Ihre Ernährung und durch Bewegung sehr wirksam beeinflussen.

WANGERSCHAFT VERSCHWINDEN?

REGELMÄSSIGE KONTROLLE DES BLUTZUCKERSPIEGELS



6–12 Wochen nach der Entbindung ist ein Zuckerbelastungstest zu empfehlen, der dann in ein- bis dreijährigem Abstand wiederholt werden sollte.

So sollte nach dem Abstillen Normalgewicht angestrebt werden. Wenn Sie Ihre gesunde Kost aus der Schwangerschaft nach der Geburt beibehalten, dann unterstützt dies nicht nur das Abnehmen, sondern sichert letztlich auch Ihrem Kind eine gesunde Ernährung.

Übrigens ist es zu empfehlen, vier bis sechs Monate lang zu stillen: Das Risiko für Übergewicht bei Mutter und Kind wird so günstig beeinflusst. Außerdem wird dadurch auch das Risiko der Mutter einen Typ-2-Diabetes zu entwickeln um bis zu 40 % verringert. Eine Stillberatung kann gegebenenfalls bei Schwierigkeiten helfen.

WO KANN ICH MICH WEITER INFOR



- Patienten-Leitlinie der Deutschen Diabetesgesellschaft DDG
<https://www.deutsche-diabetes-gesellschaft.de/leitlinien/patienten-leitlinien.html>
- Diabetes-Informationsdienst des Helmholtz-Zentrum München
<https://www.diabetesinformationsdienst-muenchen.de/erkrankungsformen/schwangerschaftsdiabetes/index.html>

MIEREN?

B. Braun Diabetesmanagement

WIR SIND FÜR SIE DA

HOTLINE (0 56 61) 71-33 99

www.bbraun.de/diabetes-patienten

Liebe werdende Mutter,
natürlich können Sie trotz Schwangerschaftsdiabetes ein
gesundes Kind bekommen.

Wichtig ist, dass Sie gut für sich sorgen:

- Arbeiten Sie mit Ihrem Gesundheitsteam (Gynäkologen, Diabetesberater, Hebamme) eng zusammen
- Achten Sie auf eine gesunde Ernährung
- Bewegen Sie sich regelmäßig
- Testen Sie selbst regelmäßig Ihren Blutzucker

Bei Fragen rund um die Blutzuckermessung und Insulininjektion
steht Ihnen unser Expertenteam gern zur Verfügung.

Wir wünschen Ihnen alles Gute!

DANKSAGUNG

Die B. Braun Melsungen AG dankt dem Autor, Herrn PD Dr. med. Michael Hummel, für die gute Zusammenarbeit. Ohne seine Unterstützung wäre die Erstellung dieser Broschüre nicht möglich gewesen.

B. Braun Melsungen AG | 34209 Melsungen
Deutschland | Tel. (0 56 61) 71-33 99
www.bbraun.de/diabetes-patienten