

Die richtige Ernährung

Wir informieren uns über ihre Ess- und Trinkgewohnheiten.

Die dann von uns vorgeschlagenen Anpassungen sind im Allgemeinen für jede Schwangere empfehlenswert.

Eine gesunde ausgewogene Mischkost nach Empfehlung der DGE / DDG hat sowohl positive Auswirkungen auf die Gesundheit der werdenden Mutter als auch auf die des heranwachsenden Kindes.

Grundlage der gesunden Ernährung

Kohlenhydrate, Eiweiß und Fett decken unseren Energiebedarf und sind verantwortlich für den Aufbau und den Erhalt unserer Körpersubstanz.

Kohlenhydrate haben Einfluss auf unseren Blutzucker.

Sie befinden sich in:

- Getreide und Getreideprodukten, Brot, Reis, Nudeln
- Kartoffeln und Kartoffelprodukten, z.B. Kartoffelpüree, Pommes, Kartoffelchips
- Obst
- Süßigkeiten, Säften, Kuchen

Fett (z.B. Öl und Butter) und Eiweiß (z.B. Fleisch und Fisch) erhöhen den Blutzucker nicht.

Wichtige Tipps:

- Essen sie nicht nur drei Hauptmahlzeiten, sondern legen sie zwischendurch kleine Zwischenmahlzeiten ein.
- Ballaststoffe (z.B. Vollkornprodukte) helfen, den Blutzucker langsamer ansteigen zu lassen.
- Meiden sie Weißmehlprodukte (z.B. weiße Brötchen oder weiße Nudeln) oder weißen Reis.
- Vermeiden sie Haushaltszucker, sowie alle Säfte und Limonaden.

Also:

Das richtige Essen und Trinken ist der Grundpfeiler zur Behandlung des Schwangerschaftsdiabetes.

Wichtige Informationen über

Schwangerschaftsdiabetes (Gestationsdiabetes)



Internisten
Diabetologen
Ernährungsmediziner

Terminvereinbarung unter:

05461 93180

Liebe Patientinnen,

Beim Schwangerschaftsdiabetes handelt es sich um eine Zuckerstoffwechselstörung, die in der Schwangerschaft auftritt.

Die Freisetzung des Insulins reicht häufig nicht aus, wodurch es zum Anstieg des Blutzuckers kommt.

Dieses Phänomen tritt besonders im letzten Drittel der Schwangerschaft durch den Anstieg des Schwangerschaftshormons auf.

Regulär wird von der Krankensversicherung von der 24. bis zum Ende der 27. SSW ein Glukosetoleranztest übernommen bzw. empfohlen.

Schwangerschaftsdiabetes hat folgende Risiken für das ungeborene Kind:

- Das Baby kann übergewichtig werden (makrosom).
- Die Organreife kann verlangsamt sein.
- Nach der Geburt besteht die Gefahr der Atemnot und Unterzuckerung.
- Zusätzlich kann es zu Komplikationen während der Geburt kommen.

Was ist zu tun?

Wir als diabetologische Schwerpunktpraxis werden sie gemeinsam mit ihrer Frauenärztin/ ihrem Frauenarzt betreuen. Sie erhalten bei uns ein Blutzuckermessgerät, mit dem sie ihren Blutzucker selbst messen sollen.

Folgende Messungen sind nach Diagnosestellung wichtig:

- jeweils einmal vor dem Frühstück nüchtern
- sowie jeweils eine Stunde nach Ende der Hauptmahlzeiten
- oder nach individueller Absprache.

Die Messwerte sollten...

- vor dem Frühstück nüchtern unter 95 mg/dl und
- eine Stunde nach den Hauptmahlzeiten unter 140 mg/dl liegen.

Sie erhalten von uns ein Blutzuckertagebuch zum Eintragen der Blutzuckerwerte.

In den meisten Fällen genügt eine Ernährungsumstellung. Nur selten ist eine Insulinbehandlung notwendig. Insulin ist nicht plazentagängig – es schadet ihrem Kind nicht.

Bei der Therapie orientieren wir uns an den Leitlinien der Deutschen Diabetesgesellschaft (DDG).

Die Zuckerpraxis

Dr. med. Ewald Jammers
Dr. med. Tim Wohlberedt



Internisten
Diabetologen
Ernährungsmediziner

Öffnungszeiten

Montag	7:30 -12:00 Uhr	15:00 -18:00 Uhr
Dienstag	7:30 -12:00 Uhr	13:30 -18:00 Uhr
Mittwoch	7:00 -12:00 Uhr	
Donnerstag	7:30 -12:00 Uhr	15:00 -18:00 Uhr
Freitag	7:00 -12:00 Uhr	
weitere Termine nach Vereinbarung		

Die Zuckerpraxis

Münsterstraße 22
49565 Bramsche
Tel: 05461 93180
Fax: 05461 931814
info@die-zuckerpraxis.de
www.die-zuckerpraxis.de