Heike Schuh

Diabetes in der Schwangerschaft

Der Ratgeber für Schwangere mit Gestationsdiabetes

KIRCHHEIM

1.0 Das Wichtigste zu Beginn

Hat Ihr Kind jetzt oder nach der Entbindung auch einen Diabetes ?

Ein bei Ihnen bestehender Schwangerschaftsdiabetes führt nicht dazu, dass Ihr Kind mit einem Diabetes zur Welt kommt. Ihr Kind hat jedoch ein erhöhtes Risiko, bereits in der Pubertät oder später einen Diabetes zu entwickeln, insbesondere dann, wenn bereits im Kindesalter ein Übergewicht besteht.

Wird Ihr Kind aufgrund Ihres Schwangerschaftsdiabetes eine Behinderung haben ?

Bei frühzeitiger Erkennung und optimaler Behandlung lassen sich die Risiken des Schwangerschaftsdiabetes – sowohl bei der Mutter als auch beim Kind – vermeiden.

Bleibt der Diabetes nach der Entbindung bei Ihnen bestehen ?

Der Schwangerschaftsdiabetes endet in der Regel mit dem Zeitpunkt der Entbindung. Sollten – wie in seltenen Fällen – nach Entbindung erhöhte Blutzuckerwerte bestehen bleiben, so besteht der Verdacht auf Vorliegen eines Diabetes mellitus Typ 1 oder Typ 2. In diesem Fall muss der Diabetes neu klassifiziert werden. Allerdings haben Sie ein erhöhtes Risiko, im späteren Leben einen Diabetes mellitus Typ 2 zu entwickeln.

Muss Insulin zur Behandlung des Schwangerschaftsdiabetes eingesetzt werden ?

In den meisten Fällen (in etwa 80 Prozent der Fälle von Schwangerschaftsdiabetes)

ist eine Umstellung der Ernährungs- und Trinkgewohnheiten sowie die Steigerung der körperlichen Aktivität ausreichend, um die Blutzuckerwerte zu normalisieren. In der Diabetesberatung wird Ihnen gezeigt, welche Nahrungsmittel den Blutzucker verändern und wie Sie zuckerhaltige Speisen und Getränke in den Tagesablauf einbauen können, ohne die Blutzucker-Zielwerte zu überschreiten. Erst wenn trotz der Ernährungsumstellung und ausreichend Bewegung die Blutzuckerwerte mehrmals über den Zielwerten liegen, wird zusätzlich Insulin erforderlich. Die Indikation zur Insulintherapie wird innerhalb von ein bis zwei Wochen nach Beginn der Ernährungsumstellung anhand der Blutzuckerwerte sowie der Ergebnisse der Ultraschalluntersuchungen gestellt.

Kann während der diabetischen Schwangerschaft Sport betrieben werden ?

Sofern von Seiten Ihres/r behandelnden Frauenarztes/-ärztin keine Bedenken bestehen, ist eine regelmäßige sportliche Betätigung während der Schwangerschaft sinnvoll und ratsam. Körperliche Bewegung hilft, die Blutzuckerwerte zu verbessern, eine Insulintherapie zu vermeiden oder bei bereits begonnener Insulintherapie die tägliche Insulinmenge zu begrenzen. Außerdem fühlen Sie sich durch den Sport leistungsfähiger, das letzte Drittel der Schwangerschaft sowie die Geburt können dadurch weniger anstrengend sein. Besonders empfehlenswert sind straffe Spaziergänge von mindestens 30 Minuten Dauer, spezielle Programme zur