Schwangerschaft

Gestationsdiabetes

Der Schwangerschafts- oder Gestationsdiabetes ist eine besondere Form der Diabetes, der während der Schwangerschaft zum ersten Mal auftritt. Die Ursachen liegen einerseits an verschiedenen Hormonen, die zu einer Erhöhung des Blutzuckerspiegels führen, andererseits an der Ernährung, die in der Schwangerschaft häufig nicht optimal ist. Während der Schwangerschaft braucht die Mutter mehr Insulin. Kann die Bauchspeicheldrüse diesen erhöhten Bedarf an Insulin nicht liefern, entsteht ein Gestationsdiabetes.

Risikofaktoren:

- Übergewicht mit einem Body-Mass-Index (vor der Schwangerschaft > 27.0)
- Diabetes mellitus Typ 2 in der Familie
- Mütterliches Alter über 35 Jahren
- Exzessive Gewichtszunahme in der Schwangerschaft
- Gestörte Glucosetoleranz vor der Schwangerschaft
- Ein bereits geborenes Kind mit einem Geburtsgewicht über 4000g

Welche Folgen hat ein Gestationsdiabetes für Mutter und Kind?

Kinder von Gestationsdiabetikerinnen werden meist dicker und größer (Makrosomie). Gleichzeitig produziert das Kind mehr Urin, wodurch die Fruchtwassermenge zunimmt. Dieses sind Risiken für eine Frühgeburt. Außerdem ist das Risiko einer Neugeborenengelbsucht höher. In ausgeprägten Fällen kann es sogar zum Absterben des Kindes im Mutterleib kommen. Der Vorteil des Gestationsdiabetes ist, dass man die Erkrankung behandeln kann, vorausgesetzt, dass sie frühzeitig diagnostiziert wird.

Wie kann ein Gestationsdiabetes festgestellt werden?

Ein Gestationsdiabetes wird durch einen sogenannten „Zuckerbelastungstest“ festgestellt oder ausgeschlossen. Es wird durch die Gabe einer exakt bemessenen Zuckerlösung und 3 Blutzuckerproben im Abstand von je 1 Stunde die Gesundheit Ihres Stoffwechsels überprüft.

Therapie:

Die Therapie steht auf 2 Pfeilern: der Ernährungsumstellung und der Insulineinstellung. Bei 85% der Schwangeren genügend diätische Maßnahmen zur Blutzuckereinstellung, die übrigen benötigen zusätzlich Insulin.

Generelle Ernährungsempfehlung in der Schwangerschaft:

- Essen Sie mehrere kleine Mahlzeiten am Tag
- Essen Sie reichlich Vollkornprodukte
- Essen Sie möglichst wenig Zucker
- Essen Sie mehr Gemüse als Obst
- Reduzieren Sie das Fett + vor allem trinken Sie ausreichend (Wasser oder Tee)!