



Genussvoll leben mit Schwangerschaftsdiabetes

Von *mik230554*

Erstellt am 16 Mai 2013 - 12:15

Immer mehr Frauen erkranken während der Schwangerschaft an Schwangerschaftsdiabetes oder Gestationsdiabetes. Schwangerschaftsdiabetes lässt sich gut behandeln. Die wichtigsten Partner des Behandlungsteams sind neben dem Gynäkologen der Diabetologe und die schwangere Frau selbst. „Anders essen, mehr bewegen“ heißt die Behandlungsmaßnahme Nr. 1. Damit lassen sich Risiken und Gefahren, die diese Erkrankung mit sich bringt, in den Griff kriegen.

Zu viel Gewicht und zu wenig Bewegung sind die häufigsten Gründe für Schwangerschaftsdiabetes. Seit März 2012 sollte jede Frau zwischen der 24. und 26. Schwangerschaftswoche bei ihrem Frauenarzt oder bei einem Diabetologen einen Zuckerbelastungstest machen lassen. Schwangerschaftsdiabetes birgt akute Risiken für Mutter und Kind sowie auch Langzeitriskiken.

Erschreckend ist, dass mehr als 50 % aller Frauen innerhalb von 10 Jahren nach der Entbindung lebenslang an Diabetes mellitus Typ2 erkranken. Sehr viele Kinder von Gestationsdiabetikerinnen leiden schon als Jugendliche unter Stoffwechselstörungen, wie erhöhte Glukose-Werte, erhöhte Blutfettwerte, Übergewicht sowie Diabetes.

Wird die Diagnose Schwangerschaftsdiabetes gestellt, muss mit der Behandlung umgehend begonnen werden. Dazu gehören die regelmäßige Blutzuckermessung sowie eine ausführliche Beratung zur richtigen Ernährung und Bewegung. Jede Frau mit Schwangerschaftsdiabetes sollte vom behandelnden Diabetologen einen individuellen Ernährungsplan bekommen. Den meisten Frauen gelingt es damit, den Blutzuckerwert auf gesundem Niveau zu halten. Das Spritzen von Insulin ist nur bei ca. 20 Prozent der erkrankten Frauen notwendig.

Schwangerschaft bedeutet nicht doppelt so viel, sondern doppelt so gut essen. Qualität kommt vor Quantität. Das gilt vor allem bei Schwangerschaftsdiabetes. Entscheidend ist die regelmäßige Gewichtskontrolle zuhause und beim Frauenarzt. Übergewicht vor der Schwangerschaft und eine zu schnelle Gewichtszunahme während der Schwangerschaft führen dazu, dass auch das ungeborene Kind sehr schnell wächst und sehr groß wird. Das erhöht nicht nur das Risiko für Komplikationen während der der Geburt sondern auch für gesundheitliche Störungen des Babys nach der Entbindung.

Weitere Infos: www.dizonline.de [1]

- [Krankheiten und Therapien](#)

Quellen URL (aufgerufen am 29 Nov 2021 - 20:46): <https://www.medcom24.de/node/17728>

Links:

[1] <http://www.dizonline.de>