

Schwangerschafts-Diabetes



eSwiss Diabetes-Team

Brauerstr. 97
9016 St. Gallen
Tel.: 071 282 2050
Fax: 071 282 2059
Mail: diabetes@eswiss.center

Liebe Schwangere

Sie erwarten ein Kind, wir gratulieren Ihnen herzlich und freuen uns mit Ihnen! Sie haben aktuell die Diagnose eines Schwangerschafts-Diabetes (Gestations-Diabetes) gestellt bekommen. Möglicherweise war dies ein Schock für Sie. Doch keine Angst, Sie werden sehen, dass sich diese Situation gut bewältigen lässt und bei den richtigen Massnahmen keine Gefahr für Ihr Kind und Sie besteht. Wir unterstützen Sie dabei.

Auf den nächsten Seiten lesen Sie, was ein Schwangerschafts-Diabetes ist, was die Diagnose für Sie bedeutet, welche Massnahmen Sie in den nächsten Wochen ergreifen sollten und wie wir Sie dabei unterstützen.

Ihr eSwiss Diabetes-Team

eSwiss Medical & Surgical Center

Brauerstr. 97
9016 St. Gallen
Tel.: 071 282 2050
Fax: 071 282 2059
Mail: diabetes@eswiss.center

Was ist Schwangerschafts-Diabetes?

Von einem Schwangerschafts-Diabetes sprechen wir, wenn der Blutzucker höher als in der Schwangerschaft optimal ist. Dabei gelten aktuell Grenzwerte von morgens nüchtern (vor dem Essen) von 5,1 mmol/l oder ein 1h-Wert von > 10 mmol/l nach dem Trinken einer Zuckerlösung (75 g Glucose). Diese Grenzwerte zur Diagnosestellung sind deutlich niedriger als für die Diagnose eines Diabetes ausserhalb der Schwangerschaft. Es ist zu betonen, dass die Grenzwerte für die Diagnosestellung eines

Schwangerschafts-Diabetes über die letzten Jahre hinweg deutlich reduziert wurden. Werte, bei denen man heute bereits von einem Schwangerschafts-Diabetes spricht, hätten vor einigen Jahren noch nur wenig Beachtung gefunden. Hintergrund hierfür ist, dass man in wissenschaftlichen Untersuchungen herausgefunden hat, dass bereits leichtgradig erhöhte Blutzuckerwerte einen ungünstigen Einfluss auf den Schwangerschaftsverlauf und das heranwachsende Kind haben können.

Welche Gefahren bestehen?

Wenn der Blutzucker in Ihrem Blut etwas erhöht ist, so ist er auch im Blut Ihres Kindes erhöht, da die Glucose (Traubenzucker) über Ihre Plazenta in den Blutkreislauf des Kindes kommt. Das Kind reagiert auf den erhöhten Blutzucker mit einer vermehrten Ausschüttung des Hormons Insulin, was zu einem verstärkten Wachstum des Kindes führen kann. Das Kind kann dadurch grösser und schwerer werden als gewünscht. Dies bringt Risiken im Bezug auf den Geburtsvorgang sowie auch

im Bezug auf die Stoffwechsel-Situation des Kindes mit sich. So können beispielsweise nach der Entbindung Unterzuckerungs-Zustände bei dem Kind auftreten. Weiterhin gibt es Hinweise darauf, dass die vorgeburtliche Stoffwechsel-Situation des Kindes auch langfristige Konsequenzen hat, indem es beispielsweise das Risiko für eine spätere Entwicklung von Diabetes oder Übergewicht erhöht. All diesen Risiken können Sie durch gezielte Massnahmen effektiv entgegenwirken.

Was ist zu tun?

Die erste Massnahme, welche ergriffen wird, nachdem die Diagnose eines Schwangerschafts-Diabetes gestellt wurde, ist, dass wir Sie mit einem Blutzuckermessgerät ausstatten und Sie in dessen Gebrauch schulen. Es ist wichtig, dass sie zunächst **4 Mal pro Tag** Ihren Blutzucker messen. Dies ist einfacher und deutlich schmerzärmer als Sie dies

wahrscheinlich zunächst erwarten. Prinzipiell sollte der Blutzucker ein Mal morgens nüchtern sowie jeweils eine Stunde nach Beendigung der Hauptmahlzeiten gemessen werden. Dabei sollten die morgendlichen **Nüchternwerte unter 5,3 mmol/l** liegen und die **1h-Werte nach Ende der Mahlzeit unter 8,0 mmol/l**.

Wie können Sie Ihren Blutzucker reduzieren?

Ihr Essverhalten und Ihre Ernährung haben einen wesentlichen Einfluss auf Ihren Blutzucker. Daher ist es wichtig, bestimmte Nahrungsmittel, welche zu einem ausgeprägten Blutzuckeranstieg führen, möglichst zu meiden. Wir sprechen hier von Lebensmitteln mit einem hohen glykämischen Index. Zudem sollte die Kohlenhydratzufuhr begrenzt und über den Tag gut verteilt werden.

Durch unser **erfahrenes Ernährungsberatungs-Team** werden Sie diesbezüglich genauere Informationen und Tipps erhalten. Ein weiteres Ziel der Ernährungsanpassung ist es, den, während einer Schwangerschaft normalen Anstieg des Körpergewichtes unter Kontrolle zu halten. In Abhängigkeit von Ihrem Ausgangsgewicht bzw. Ihres Body Mass Index (BMI), sollten

Sie nur eine begrenzte Menge an Gewicht zunehmen (Tabelle). Entsprechende Gewichtsziele werden wir gemeinsam mit Ihnen definieren. Es ist jedoch zu betonen, dass Sie während der Schwangerschaft nicht hungern sollten, da dadurch für die kindliche Entwicklung ungünstige Stoffwechselprodukte, sogenannte **Ketonkörper**, entstehen.

Neben den Massnahmen bezüglich Ihrer Ernährung ist es äusserst wichtig, dass Sie **in Bewegung bleiben**, da dies auch einen wesentlichen Einfluss auf Ihren Blutzucker hat. Bei körperlicher Aktivität verbrennt

BMI vor der Schwangerschaft (kg/m ²)	Gewichtszunahme gesamt (kg) bis zur Geburt	Gewichtszunahme (kg) pro Woche ab der 14. Schwangerschaftswoche
< 18.5	12.5 – 18	0.5 – 0.6
18.5 – 24.9	11.5 – 16	0.4 – 0.5
25.0 – 29.9	7 – 11.5	0.2 – 0.3
≥ 30	5 - 9	0.2 – 0.3

Aus der Leitlinie „Gestationsdiabetes mellitus“ der Deutschen Diabetes Gesellschaft

Ihre Muskulatur vermehrt Glucose, so dass der Blutzuckerspiegel sinkt. So sollten Sie mindestens **3 Mal pro Woche 30 Minuten zügig spazieren gehen**. Es darf gerne auch etwas mehr sein. Auch leichtes Krafttraining, z.B. mit einem Elastikband oder andere Arten der Bewegung (Schwimmen, Aquafit, etc.) wirken sich günstig aus. Selbstverständlich gilt es, den Anweisungen Ihrer Frauenärztin/Ihres Frauenarztes Folge zu leisten, wenn diese, z.B. auf Grund von vorzeitigen Wehen oder einem sich vorzeitig öffnendem Muttermund, Ihnen Bettruhe verordnen.



Die **Ultraschalluntersuchungen** Ihres Kindes sind für uns von grosser Bedeutung. Insbesondere die Veränderungen des Bauchumfangs Ihres Kindes sind sehr wichtig. Den Verlauf trägt man üblicherweise in Perzentilen-Kurven ein. Kommt es zu einer überschüssigen Zunahme, so müssen wir gemeinsam mit Ihnen auf eine strengere Stoffwechself-Einstellung achten. Ist die Zunahme im Gegensatz hierzu eher zu gering, so werden die Blutzuckerziele etwas nach oben angepasst, was eine Liberalisierung der Stoffwechsellage bedeutet.



Was ist, wenn Sie die Blutzucker-Ziele nicht durch diese Massnahmen erreichen?

Wenn Ihre Blutzuckermessung häufig Werte oberhalb der definierten Zielwerte zeigen, werden wir in der Regel gemeinsam mit Ihnen eine Insulin-Therapie einleiten. Oft reicht es, ein Mal am Tag ein Langzeitinsulin zu spritzen. Sind die Werte nach dem Essen dann immer noch zu hoch, so muss jeweils zu den Mahlzeiten ein kurzwirksames Insulin gespritzt

werden. Haben Sie keine Angst, Insulin-Spritzen ist weit weniger belastend, als Sie wahrscheinlich vermuten. Die Nadeln sind heute hauchdünn und damit sind die Injektionen kaum noch schmerzhaft. Zudem ist das Risiko für das Auftreten von Unterzuckerungen, wie Sie es vielleicht von sonstigen insulinspritzenden Diabetikern kennen, äusserst gering.

Praktisches Vorgehen

Nachdem wir Sie in den Gebrauch eines Blutzuckermessgerätes eingewiesen und Sie über Ernährungsmassnahmen informiert haben, werden wir Sie bitten, die Ihrerseits gemessenen Blutzuckerwerte in das **eSwiss Schwangerschafts-Stoffwechsel Heft** zu notieren. Alternativ können Sie die Werte auch auf Ihrem Computer in eine Excel-Tabelle, die wir ihnen zur Verfügung stellen, eingeben. Danach sollten Sie uns etwa alle 1-2 Wochen die Werte **per E-Mail** (diabetes@eswiss.center)* oder per Fax zusenden. Dabei können die Werte aus dem Büchlein z.B. mit dem Smartphone gerne einfach fotografiert und direkt an uns gesendet werden.

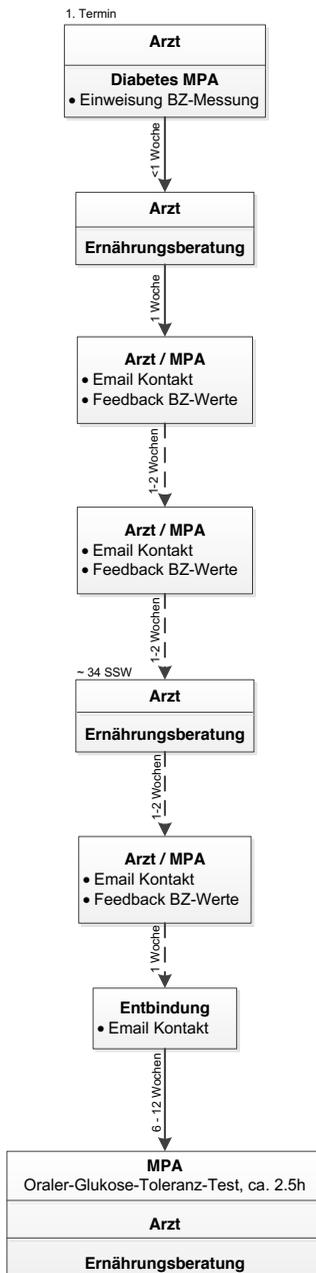
**Wir müssen Sie jedoch darauf aufmerksam machen, dass hierbei eine gewisse Datenschutz-rechtliche Unsicherheit besteht, da Sie wahrscheinlich nicht über eine verschlüsselte E-Mail-Adresse verfügen (unsererseits ist dies gewährleistet). Sollten Sie dieses Risiko nicht in Kauf nehmen wollen, können Sie selbstverständlich auch in 1 – 2 Wochenabständen persönlich bei uns vorbei kommen, damit wir gemeinsam mit Ihnen die Werte besprechen können.*

Sollten Sie den Weg über E-Mail oder Fax bevorzugen, so wäre es günstig, wenn die Werte **jeweils Montags und Donnerstags bis 11:00 Uhr** vorliegen, da wir zu diesen Terminen jeweils die Blutzuckerwerte sichten und Ihnen entsprechend **Rückmeldung geben**. So bleiben wir in engem Kontakt mit Ihnen und können reagieren, wenn die besprochenen Ziele nicht erreicht werden.

Selbstverständlich können Sie uns jederzeit telefonisch kontaktieren, wenn Sie akut Fragen haben oder Hilfe benötigen. Ausserhalb unserer Öffnungszeiten (Montag – Freitag 8.00 –12.30 Uhr und 13.30 - 18.00 Uhr sind wir auch über den Notfall der Klinik Stephanshorn (Tel.071 282 7474) erreichbar.

Ihre Entbindung

Wenn der Entbindungstermin näher rückt, kommt es häufig zu einer verbesserten Wirkung des Insulins, so dass die Blutzuckerwerte wieder sinken. Falls eine Insulintherapie besteht, werden hier meistens niedrigere Dosen benötigt oder das Insulin kann bereits kurz vor der Geburt komplett abgesetzt werden. Nach der Entbindung normalisiert sich der Blutzucker in den allermeisten Fällen von alleine, so dass meist auch keine weiteren Messungen mehr notwendig sind. Sollten Sie in der **Klinik Stephanshorn** entbinden, können wir Sie bei Bedarf gerne um die Geburt herum in Absprache mit Ihrem Frauenarzt/Ihrer Frauenärztin direkt betreuen.



Wie weiter?

Die Tatsache, dass Sie während der Schwangerschaft einen Schwangerschafts-Diabetes entwickelt haben, weist darauf hin, dass bei Ihnen eine Veranlagung für die Entwicklung eines Diabetes besteht. Diese genetische Veranlagung geht meistens mit einer gewissen Funktionsschwäche der Betazellen in der Bauchspeicheldrüse einher, welche für die Produktion und Ausschüttung von Insulin zuständig sind. Damit haben Sie ein erhöhtes Risiko (ca. 50%), im Laufe Ihres weiteren Lebens einen Diabetes zu entwickeln. Diesem Risiko können Sie auch weiterhin durch eine ausgewogene Ernährung sowie eine hohe körperliche Aktivität gezielt entgegenwirken. Auch ist es wichtig, Ihr Körpergewicht möglichst gut unter Kontrolle zu halten und nicht zuzunehmen.

Trotz dieser Massnahmen ist es sinnvoll, dass man in regelmässigen Abständen (etwa 1 x im Jahr) Ihren Blutzuckerstoffwechsel kontrolliert. Diese Kontrollen können problemlos von Ihrem Hausarzt oder von Ihrem Frauenarzt/Ihrer Frauenärztin durchgeführt werden.

Standardmässig ist es zudem sinnvoll, etwa 6 bis 12 Wochen nach der Entbindung nochmals einen Zucker-Belastungstest mit

75 g Glucose durchzuführen. Gerne können Sie diesen Test bei uns durchführen lassen. Wir werden mit Ihnen hierfür nach der Entbindung einen Termin vereinbaren. Selbstverständlich ist **Ihr dann geborenes Baby zum Termin herzlich willkommen.**

Wir wünschen Ihnen weiterhin eine schöne Schwangerschaft und Vorfreude auf Ihr Kind. Gerne stehen wir Ihnen für Rückfragen zur Verfügung.

Ihr eSwiss Diabetes-Team

Kontakt

eSwiss Medical & Surgical Center

Brauerstr. 97, 9016 St. Gallen

Tel 071 282 20 50, Fax 071 282 20 59

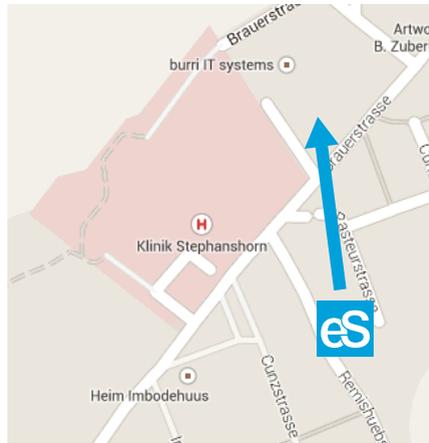
eswiss@eswiss.center

es Hormon- und Stoffwechselstörungen

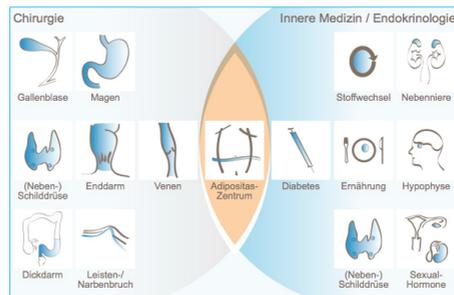
es Adipositas-Zentrum

es Bauch- und Allgemeinchirurgie

Lageplan



eSwiss im Internet



www.eswiss.center

eSwiss-Videos
auf YouTube



www.youtube.com/user/eSwissSurgery

eSwiss auf Facebook

