

# INFORMATIONSBROSCHÜRE



Für Frauen mit Schwangerschaftsdiabetes



# GESTATIONSDIABETES – WAS IST DAS?



Der Gestations- oder Schwangerschaftsdiabetes (GDM) ist eine Störung des Zuckerstoffwechsels. Diese tritt erstmals im Rahmen der Schwangerschaft auf und führt zu erhöhten Blutzuckerwerten.

Ursachen sind die hormonelle Umstellung aber auch genetische Faktoren und der Lebensstil (z. B. Übergewicht, wenig Bewegung). Nach der Geburt des Kindes normalisiert sich Ihr Blutzuckerspiegel in der Regel wieder, jedoch besteht für Sie ein erhöhtes Risiko später an Diabetes mellitus Typ 2 zu erkranken.

Eine gesunde Ernährungsweise und ausreichend Bewegung sollten Sie deshalb auch nach der Schwangerschaft beibehalten!

Darüber hinaus sind regelmäßige Kontrolluntersuchungen bei Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin wichtig, um frühzeitig erhöhte Blutzuckerwerte zu erkennen und zu behandeln: 6 bis 12 Wochen nach der Geburt sollten Sie deswegen den Zuckerbelastungstest (oGTT) wiederholen. Ist dieser in Ordnung, sollte er trotzdem alle 2 Jahre durchgeführt werden, um einen beginnenden Diabetes mellitus frühzeitig zu erkennen.

**Behalten Sie den Diabetes durch regelmäßige Kontrolluntersuchungen im Auge!**

# RICHTIG ERKENNEN

## Zuckerbelastungstest (oraler Glucosetoleranztest – oGTT)

Die Diagnose des Schwangerschaftsdiabetes erfolgt durch einen Blutzuckerbelastungstest (oGTT).

Dieser ist im Mutter-Kind-Pass verankert und wird normalerweise zwischen der 24. und 28. Schwangerschaftswoche durchgeführt. Bei erhöhtem Risiko (z. B. wenn Sie schon in einer vorangegangenen Schwangerschaft einen GDM hatten) wird Ihr Arzt/Ihre Ärztin den Test gleich am Anfang der Schwangerschaft durchführen.

Dabei wird der Blutzucker nüchtern, sowie ein und zwei Stunden nach Trinken einer Zuckerlösung, gemessen. Wird bei der Blutabnahme **ein** erhöhter Zuckerwert festgestellt, spricht man vom Schwangerschaftsdiabetes.

EIN GDM LIEGT VOR, WENN EIN ODER MEHRERE BLUTZUCKERWERTE ERHÖHT SIND:

Nüchtern	> 92 mg/dl
1 Stunde nach Trinken der Zuckerlösung	> 180 mg/dl
2 Stunden nach Trinken der Zuckerlösung	> 153 mg/dl

## Ich spüre nichts – und trotzdem soll ich erhöhte Blutzuckerwerte haben?

Jeder Mensch hat Zucker im Blut. Dieser dient den Körperzellen als Energiequelle und ist lebensnotwendig.

Nach dem Essen von kohlenhydrathaltigen Nahrungsmitteln (z. B. Kartoffeln, Reis, Nudeln, Brot, Obst) steigt der Blutzucker an. Das Hormon Insulin reguliert den Blutzuckerspiegel, indem es den Zucker in die Zellen einschleust.

Wird zu wenig Insulin produziert oder wirkt es ungenügend, steigen die Blutzuckerwerte über den Normbereich an. Meist spürt man davon nichts – trotzdem müssen die Werte behandelt werden, um Komplikationen für Sie und Ihr Kind zu vermeiden.



# KANN EIN ERHÖHTER BLUTZUCKER MIR UND MEINEM BABY SCHADEN?

Dauerhaft erhöhte Blutzuckerwerte während der Schwangerschaft können sowohl für Sie als auch für Ihr Kind negative Auswirkungen haben:

## Mögliche Folgen für Sie als Mutter:

- ... Häufige Harnwegsinfektionen
- ... Schwierigere Geburt bzw. Kaiserschnitt wegen hohem Geburtsgewicht des Kindes
- ... Erhöhtes Risiko für einen Schwangerschaftsdiabetes bei jeder weiteren Schwangerschaft
- ... Erhöhtes Risiko für die spätere Entwicklung eines Typ 2 Diabetes

## Mögliche Folgen für Ihr Baby:

- ... Übermäßiges Wachstum mit einem Geburtsgewicht über 4.500 g (sog. Makrosomie), aber auch sehr geringes Geburtsgewicht möglich!
- ... Erhöhtes Risiko für Fehlbildungen, häufigeres Auftreten von Fehl- und Totgeburten
- ... Erhöhte Rate an Geburtskomplikationen
- ... Zu niedriger Blutzucker in den ersten Tagen nach der Geburt, Anpassungsschwierigkeiten
- ... Erhöhtes Risiko für die spätere Entwicklung von Diabetes, Übergewicht

## Wie kann ich mich aktiv an der Therapie beteiligen?

- ... Meine **Gewichtszunahme** hält sich im empfohlenen Bereich.
- ... Ich mache ausreichend **Bewegung**.
- ... Meine **Ernährung** ist ausgewogen und gesund.
- ... Ich führe **Blutzucker-Selbstmessungen** durch.



## Wie viel kann bzw. soll ich während der Schwangerschaft zunehmen?

Sie unterstützen die Behandlung erheblich, wenn Sie durch Ernährung und Bewegung Ihre Gewichtszunahme im empfohlenen Bereich halten!

Generell kann man sagen, dass Frauen mit ...

... **Untergewicht** (BMI < 18,5):

12,5–18 kg

... **Normalgewicht** (BMI 18,5–24,9):

11,5–16 kg

... **leichtem Übergewicht** (BMI 25–29,9):

7–11,5 kg

... **starkem Übergewicht** (BMI > 30):

5–9 kg

... zunehmen sollten.

Jedoch – auch wenn bei Ihnen Gestationsdiabetes und Übergewicht vorliegen – ist eine Gewichtsreduktion während der Schwangerschaft oder Stillzeit nicht empfohlen! Denn eine zu starke Gewichtsabnahme könnte eine Gefahr für das ungeborene Baby bedeuten.

Ein Gewichtsstillstand bzw. eine leichte Abnahme von 1–2 kg zu Beginn der Ernährungsumstellung sind jedoch unbedenklich.

## Bewegung – jeder Schritt mehr hilft meinen Blutzucker zu senken!

Wenn Sie sich bewegen, verbrauchen Sie Energie. Dadurch sinkt der Blutzucker. Auch Ihr eigenes Insulin wirkt wieder besser. Sie profitieren also doppelt von Bewegung! Außerdem können Blutzuckerspitzen nach den Mahlzeiten, z. B. durch Spazierengehen nach dem Essen, abgefangen werden.

Bringen Sie deswegen Bewegung in Ihren Alltag (z. B. Stiegen steigen, zu Fuß zur Arbeit gehen) und treiben Sie zusätzlich etwas Sport. Welche Sportarten für Sie geeignet sind, besprechen Sie am besten mit Ihrem betreuenden Arzt/Ihrer betreuenden Ärztin. Leichte Ausdauersportarten wie z. B. Nordic Walken, leichtes Wandern, Schwimmen, Wassergymnastik sind im Normalfall kein Problem. Sportarten, die ein erhöhtes Sturzrisiko mit sich bringen, wie z. B. Reiten oder Mountainbiken, sollten Sie jedoch meiden.







## Ernährung – muss ich eine Diät einhalten?

Mit einer ausgewogenen Ernährung leisten Sie einen wichtigen Beitrag zur Therapie. Sie können von allem essen – jedoch zur richtigen Zeit und die richtige Menge. Es gibt ein paar Punkte, auf die Sie achten sollten:

### Ich esse ab jetzt viele kleine Mahlzeiten

- ... Je größer eine Speise, desto höher ist der Blutzuckeranstieg. Daher ist es ratsam, etwa 5–6 kleine Mahlzeiten über den Tag zu verteilen. So kommt es bei guter Sättigung zu geringeren Blutzuckeranstiegen.
- ... Da oft in der Früh die Insulinwirkung schlechter ist als am Tag, kann es sinnvoll sein, das Frühstück auf 2 kleinere Mahlzeiten aufzuteilen, um zu hohe Blutzuckerwerte zu vermeiden.
- ... Eine kleine Spätmahlzeit (z. B. 1/4 l Naturjoghurt oder Buttermilch) kann die Bildung von Ketonkörpern (entstehen bei zu langen Fastenphasen) über Nacht verhindern, und auch hohen Nüchternwerten in der Früh vorbeugen.

### Ich genieße zu jeder Hauptmahlzeit reichlich frische Rohkost, knackige Salate und schonend gegartes Gemüse

- ... Gemüse liefert nicht nur wertvolle Vitamine und Mineralstoffe, es enthält außerdem Ballaststoffe, die den Blutzuckeranstieg einbremsen! Darüber hinaus ist es kalorienarm und hilft damit das Gewicht im Rahmen zu halten.

### Ich vermeide Zucker

- ... **Haushaltszucker (auch brauner Zucker), Traubenzucker und Fruchtzucker** werden sehr rasch verdaut und führen zu einer starken Blutzuckererhöhung. Deswegen sind z. B. Zucker, Honig, Marmelade (1:1 eingekocht), Eis, Schokolade ungünstig und sollten so weit wie möglich reduziert werden.
- ... In **Getränken** wird Zucker ebenfalls sehr rasch aufgenommen. Limonaden, Obstsaft (auch ohne Zuckerzusatz!), Wellness-Getränke (Mineralwasser mit Geschmackszusatz) sollten Sie daher durch Wasser, Mineralwasser, zuckerfreien Tee und kleine Mengen zuckerfreie Limonaden austauschen. Süßstoff in kleinen Mengen eingesetzt ist unbedenklich.
- ... **Obst** sollte auf keinen Fall in Ihrem Speiseplan fehlen. 2 Handvoll über den Tag verteilt gegessen sind optimal. Achten Sie besonders bei sehr süßem Obst wie Bananen, Weintrauben und Kirschen aufgrund ihres hohen Zuckergehalts auf die Menge! Trockenfrüchte und sehr überreifes Obst sollten Sie meiden.

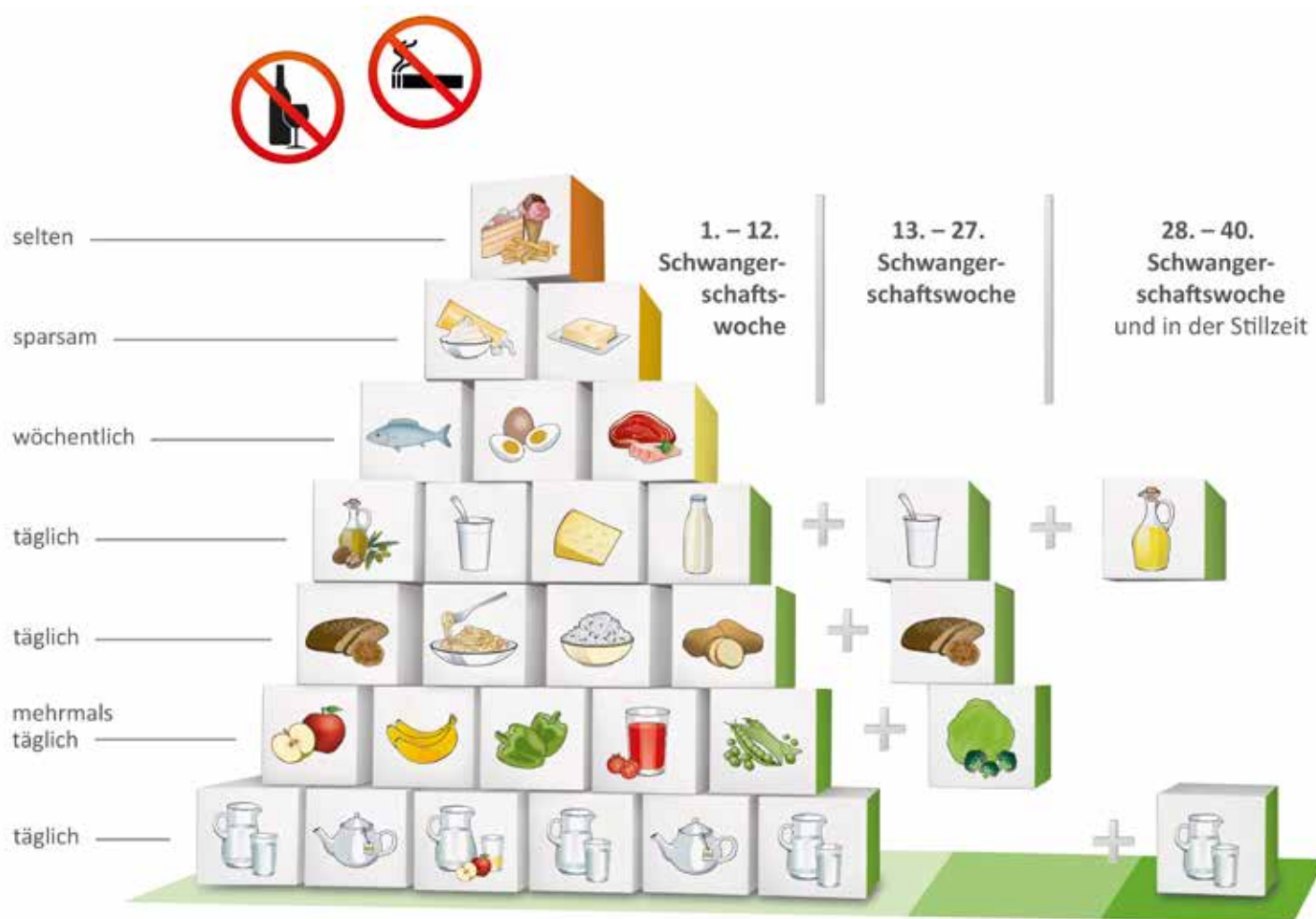
- ... Auch **Weißmehlprodukte** wie Semmeln, Weißbrot, Toastbrot oder Baguette werden rasch im Darm zerlegt und führen zu einem steilen Zuckeranstieg. Bevorzugen Sie deswegen Vollkornprodukte! Diese werden nur langsam verdaut und führen daher zu einem geringeren Blutzuckeranstieg.

### Ich gehe sparsam mit Fetten und Ölen um

- ... Von allen Nährstoffen liefert Fett am meisten Energie. Bei **bestehendem Übergewicht** ist es sinnvoll auf eine fettarme Ernährungsweise zu achten. Es empfiehlt sich deswegen auf versteckte Fette in z. B. Wurst, Wurstwaren, Milch, Milchprodukten, Fast Food zu achten. Da ungesättigte Fettsäuren jedoch wichtig für die Entwicklung des Babys sind, sollten Sie hochwertige Öle wie Rapsöl, Olivenöl, Walnussöl gezielt für die Zubereitung von Speisen einsetzen.








Wird Obst zusammen mit Milchprodukten gegessen, verlangsamt sich der Blutzuckeranstieg! „Verpacken“ Sie Obst einfach (z. B. Himbeer-Buttermilchmix, Topfen-Erdbeercreme, Heidelbeer-Milchshake).

# Die österreichische Ernährungspyramide für Schwangere und Stillende



Grafik: Bundesministerium für Gesundheit



Lebensmittel	Essen/Trinken Sie ...
<p>Flüssigkeit</p> 	<p>... täglich mind. 1,5 Liter Wasser und alkoholfreie bzw. energiearme Getränke.  ... <b>ab der Stillzeit</b> 1 Extraportion.</p>
<p>Obst, Gemüse und Hülsenfrüchte</p> 	<p>... täglich 3 Portionen Gemüse und/oder Hülsenfrüchte und 2 Portionen Obst.  ... <b>ab der 13. Schwangerschaftswoche (SSW)</b> 1 Extraportion Obst oder Gemüse.</p>
<p>Erdäpfel und Getreide</p> 	<p>... Täglich 4 Portionen Getreide, Brot, Nudeln, Reis oder Erdäpfel, vorzugsweise Vollkorn.  ... <b>ab der 13. SSW</b> 1 Extraportion Getreide oder Erdäpfel.</p>
<p>Milch und Milchprodukte</p> 	<p>... täglich 3 Portionen Milchprodukte, bevorzugt fettärmere Varianten.  ... <b>ab der 13. SSW</b> 1 Extraportion Milchprodukte täglich (oder: 1 Portion Fisch, mageres Fleisch oder Ei pro Woche zusätzlich).</p>
<p>Fleisch, Fisch, Ei und Wurst</p> 	<p>... wöchentlich 1–2 Portionen Fisch, 3 Portionen mageres Fleisch oder magere Wurst und bis zu 3 Eier.</p>
<p>Fette und Öle</p> 	<p>... täglich 1–2 Esslöffel pflanzliche Öle, Nüsse oder Samen. Streich-, Back- und Bratfette und fettreiche Milchprodukte sparsam.  ... <b>ab der 28. SSW</b> 1 Portion Pflanzenöl extra. (Kann auch mit Nüssen und Samen gedeckt werden.)</p>
<p>Fettes, Süßes und Salziges</p> 	<p>... <b>so selten als möglich</b> (max. 1 Portion) Mehlspeisen, Süßigkeiten, Snacks, Knabberien.</p>

**Hinweis:** Die Mengenangaben beziehen sich auf Empfehlungen für Schwangere ohne Gestationsdiabetes. Um eine gute Blutzuckereinstellung zu erreichen, kann es unter Umständen notwendig sein, etwas von diesen Empfehlungen abzuweichen (bzgl. Portionsgröße, Auswahl und Verteilung über den Tag). Anhaltspunkte hierzu finden Sie in den Tagesspeiseplänen. Bei Fragen diesbezüglich wenden Sie sich bitte an Ihr betreuendes Team.

## 4 saisonale Tagesspeiseplan-Vorschläge

FRÜHLING		SOMMER	
Frühstück	1 Tasse Kaffee 1–2 Scheiben Vollkornbrot mit Hüttenkäse und Radieschen	Frühstück	1 Tasse Kräutertee Müsli (3 EL Dinkelflocken, 180 g Naturjoghurt, 1 Handvoll Himbeeren)
Jause	Erdbeerbuttermilchmix (ca. 300 ml)	Jause	1 Scheibe Vollkornbrot mit Schnittkäse und Paprika
Mittag	Kräutercremesuppe Gebratene Polentaschnitten (ca. 150 g) auf Kohlrabigemüse Blattsalat	Mittag	Fenchelcremesuppe Gebratene Lachsforelle mit ZucchiniGemüse und Hirse (1 Schöpfer) Tomatensalat
Jause	Apfel-Karotten-Joghurt (ca. 250 g)	Jause	Naturjoghurt (200 g) und 2 kleine Marillen
Abend	1–2 Vollkornweckerl mit Butter, Schinken und Salatgurke	Abend	Bunter Vollkorn-Gemüse-Nudelsalat (mit ca. 1 Schöpfer Vollkornnudeln)
Spät	1–2 Stück Vollkorn-Knäcke Brot und 1 Becher Kefir (ca. 180 g)	Spät	1 Scheibe Pumpnickel mit Hüttenkäse und Tomaten



- ... Die Portionsgrößen des Speiseplans sind Anhaltspunkte und können abhängig von Körpergröße, -gewicht, Blutzuckerwerten und Therapie variieren.
- ... Sollten Sie eine Stunde nach dem Frühstück erhöhte Blutzuckerwerte haben, empfiehlt es sich die Brot- bzw. Getreidemenge beim Frühstück auf eine Scheibe Brot bzw. 2 EL Flocken zu begrenzen und dafür am Vormittag

die Zwischenmahlzeit etwas größer zu gestalten (z. B. 1/2 bis 1 Scheibe Vollkornbrot zusätzlich zu essen).

- ... Milchmixgetränke und Fruchtojoghurts sollten selbst und ohne Zuckerzusatz zubereitet werden.

HERBST		WINTER	
Frühstück	1 Tasse Kaffee 1 Vollkorn-Dinkelweckerl mit Butter, Schinken und Karotte	Frühstück	1 Tasse Rooibostee Porridge (aus 60 g Haferflocken) mit Walnüssen
Jause	Acidophilusmilch (ca. 250 ml) und 1 kleine Birne	Jause	Apfel-Zimt-Joghurt (ca. 250 g)
Mittag	Brokkolicremesuppe Linsen-Kürbisgulasch mit Erdäpfeln (3 hühner-eigroße Stück) Chinakohlsalat	Mittag	Pastinakencremesuppe Gebratene Hühnerbrust mit Kohlsprossen und Naturreis (1 Schöpfer) Vogerlsalat
Jause	Zwetschken-Joghurt (ca. 250 g)	Jause	Bananenmilch (ca. 300 ml)
Abend	1–2 Stück Vollkornkäsetoast Endiviensalat Buttermilch (ca. 250 ml)	Abend	Kürbiscremesuppe 2 Scheiben Vollkornbrot
Spät	1/2 Vollkorngebäck und 1 Glas warme Milch (ca. 250 ml)	Spät	1 Scheibe Vollkornbrot mit Topfen-Karotten-Curryaufstrich



... Omega-3-Fettsäuren (z. B. Rapsöl, Walnussöl, Olivenöl, Leinöl) fördern die Gehirnentwicklung Ihres Kindes.  
 ... 5–6 kleine Mahlzeiten am Tag vermeiden starke Blutzuckerschwankungen.

## Blutzuckerselbstmessung

Damit Ihr Arzt/Ihre Ärztin Sie richtig behandeln kann, könnte es erforderlich sein, dass Sie Ihren Blutzucker eine gewisse Zeit lang selbst messen müssen.

Normalerweise werden mindestens 4 Messungen pro Tag empfohlen: Nüchtern und jeweils 1 Stunde nach den Hauptmahlzeiten.

Wichtig ist, dass Sie die Blutzuckerwerte genau dokumentieren und zu den Arztbesuchen mitnehmen. Dafür finden Sie im Anhang dieser Broschüre einen Vordruck.

Tragen Sie immer folgende Angaben genau ein:

- ... Den Nüchternblutzucker (morgens nach dem Aufstehen)
- ... Wann Sie **was und wie viel** gegessen und getrunken haben
- ... Den Blutzucker 1 Stunde nach der Hauptmahlzeit (ab dem ersten Bissen gerechnet)

**Folgende Blutzuckerwerte sind optimal:**

- ... Nüchtern: < 90 (95) mg/dl
- ... 1 h nach der Mahlzeit: < 130 (140) mg/dl

Sind die Blutzuckerwerte im Normbereich, reicht es meistens aus, bis zum Ende der Schwangerschaft den Blutzucker stichprobenartig zu überprüfen.

Besprechen Sie die zu messenden Werte jedoch auf alle Fälle mit Ihrem betreuenden Arzt/Ihrer betreuenden Ärztin. Er/sie wird die weitere Vorgehensweise mit Ihnen festlegen.





## Wenn Insulin nötig wird ...

Reichen Ernährungsumstellung und Bewegung nicht aus, um Ihren Blutzucker im Zielbereich zu halten, kann eine Insulintherapie nötig sein. Es gibt hierbei verschiedene Varianten. Ihr Arzt/Ihre Ärztin wird die für Sie optimale auswählen und diese genau mit Ihnen besprechen. Auf keinen Fall sollten Sie Ihre Essensmenge weiter reduzieren oder auf Kohlenhydrate verzichten, um eine Insulintherapie zu vermeiden! Das würde nicht nur Ihre Gesundheit, sondern auch die Ihres Kindes gefährden.

Die Ernährungsempfehlungen bleiben auch unter Insulintherapie gleich. Es kann jedoch notwendig werden, die Kohlenhydrate in BE (Broteinheiten) zu berechnen.



**Um eine Insulintherapie zu vermeiden, ist es keinesfalls sinnvoll auf Kohlenhydrate zu verzichten!**



# DAS BABY IST DA...

Auch wenn sich Ihre Prioritäten nach der Geburt Ihres Kindes ändern werden – vergessen Sie nicht auf sich und Ihre Gesundheit! Denn Frauen mit einem Schwangerschaftsdiabetes haben ein erhöhtes Risiko für Diabetes mellitus Typ 2.

## Stillen ist gut für mich und mein Kind!

Für mein Kind ist Muttermilch die beste Nahrung. Sie enthält alle Nährstoffe und reduziert das Risiko für viele Erkrankungen – auch für Übergewicht und Diabetes. Außerdem ist sie richtig temperiert und steht immer und überall zur Verfügung.

Lassen Sie sich nicht entmutigen, wenn es nicht sofort funktioniert – kein Meister ist vom Himmel gefallen. Die meisten Krankenhäuser und Sanatorien bieten kostenlose Stillberatung an. Nehmen Sie diesen Service in Anspruch.

Falls es Ihnen aber nicht möglich ist ihr Kind zu stillen, sollten Sie ausschließlich „Pre“-Nahrungen im gesamten ersten Lebensjahr verwenden. Sie sind der Muttermilch am ähnlichsten und können auch „ad libidum“ (d. h. so viel wie das Kind will) gefüttert werden.

Mehr zu diesem Thema erfahren Sie auch im Vortrag von „Richtig essen von Anfang an“ **„Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit“** ([www.revan-kaernten.at](http://www.revan-kaernten.at)).

**Aber auch für mich als Mutter** – und vor allem als Frau mit Schwangerschaftsdiabetes – hat Stillen enorme Vorteile:

- ... Unterstützung der Gebärmutterrückbildung
- ... Hilfe bei der Gewichtsreduktion
- ... Reduktion des Brustkrebsrisikos
- ... **Reduktion des Risikos für Diabetes mellitus Typ 2** (bei mindestens 3 Monaten Stilldauer)

## Weniger Gewicht = weniger Risiko

Sollten Sie übergewichtig sein, versuchen Sie Ihr Normalgewicht zu erreichen. Denn Übergewicht erhöht das Risiko an Diabetes mellitus Typ 2 zu erkranken.

Verlegen Sie das Abnehmen aber auf die Zeit nach dem Abstillen. Vermeiden Sie einseitige Diäten und reduzieren Sie Ihr Gewicht langsam mit gesunder Ernährung und Bewegung. Die Ernährungstipps, die Sie bezüglich Schwangerschaftsdiabetes schon kennen, helfen auch hier.

## Dem Zucker „davonlaufen“

Bewegung ist für die Prävention von Diabetes mellitus Typ 2 wichtig. Auch wenn Sie jetzt nicht mehr so flexibel wie vor der Geburt Ihres Kindes

sind – bleiben (werden) Sie aktiv! Gehen Sie viel mit Ihrem Baby (im Kinderwagen) spazieren, laufen oder skaten. Nützen Sie Kursangebote wie Babyschwimmen oder Mutter-Kind-Turnen. Wofür auch immer Sie sich entscheiden – bleiben Sie in Bewegung!

## Ich esse mich fit!

Behalten Sie die Ernährungsweise, die Sie nach der Diagnose GDM eingehalten haben, bei. Sie verbrennen während der Stillzeit zwar täglich ca. 500 kcal mehr (wenn Sie ausschließlich stillen), diese zusätzliche Energie sollten Sie jedoch in Form von gesunden Lebensmitteln und nicht mittels Schokolade & Co zu sich nehmen. Mehr zu diesem Thema erfahren Sie auch im „Richtig essen von Anfang an“-Vortrag **„Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit“** ([www.revan-kaernten.at](http://www.revan-kaernten.at)).

Nach dem Abstillen beherzigen Sie am besten die Richtlinien einer gesunden Ernährung:

- ... Viel Gemüse und Salat
- ... Gezielt magere Eiweißlieferanten (z. B. Fleisch, Fisch, Milchprodukte, Käse, Ei)
- ... Obst, Vollkornprodukte und Beilagen in Maßen
- ... Sparsam Fett, Süßes und Salziges

Ein weiterer Vorteil, wenn Sie sich gesund ernähren: **Ihr Kind lernt durch Sie von klein auf, sich gesund zu ernähren. Denn was Mama isst, kann nur gut sein!**

## Ich behalte den Diabetes im Blick!

Wie Sie bereits wissen, spürt man leicht erhöhten Blutzucker nicht. Trotzdem können erhöhte Werte Ihren Körper schädigen. Um rechtzeitig zu erkennen, ob Sie einen manifesten Diabetes mellitus Typ 2 entwickeln, sollten Sie den oGTT **6–12** Wochen nach der Geburt und danach alle **2 Jahre** wiederholen.

## Ich bin wieder schwanger!

Bei einer erneuten Schwangerschaft ist Ihr Risiko für einen GDM stark erhöht. Bei Kinderwunsch bzw. sobald Sie wissen, dass Sie wieder ein Kind erwarten, sollten Sie dieses Thema mit Ihrem Arzt/ Ihrer Ärztin besprechen.



# TAGEBUCH

Datum:

Mahlzeiten	BZ-Wert vor Mahlzeit	Was/wie viel habe ich gegessen?	Was/wie viel habe ich getrunken?	BZ-Wert 1 h nach Mahlzeit
<b>Frühstück</b>				
Vormittagsjause				
<b>Mittagessen</b>				
Nachmittagsjause				
<b>Abendessen</b>				
Spätmahlzeit				
BEMERKUNGEN				

Datum:

Mahlzeiten	BZ-Wert vor Mahlzeit	Was/wie viel habe ich gegessen?	Was/wie viel habe ich getrunken?	BZ-Wert 1 h nach Mahlzeit
<b>Frühstück</b>				
Vormittagsjause				
<b>Mittagessen</b>				
Nachmittagsjause				
<b>Abendessen</b>				
Spätmahlzeit				
BEMERKUNGEN				

# TAGEBUCH

Datum:

Mahlzeiten	BZ-Wert vor Mahlzeit	Was/wie viel habe ich gegessen?	Was/wie viel habe ich getrunken?	BZ-Wert 1 h nach Mahlzeit
<b>Frühstück</b>				
Vormittagsjause				
<b>Mittagessen</b>				
Nachmittagsjause				
<b>Abendessen</b>				
Spätmahlzeit				
BEMERKUNGEN				

Datum:

Mahlzeiten	BZ-Wert vor Mahlzeit	Was/wie viel habe ich gegessen?	Was/wie viel habe ich getrunken?	BZ-Wert 1 h nach Mahlzeit
<b>Frühstück</b>				
Vormittagsjause				
<b>Mittagessen</b>				
Nachmittagsjause				
<b>Abendessen</b>				
Spätmahlzeit				
BEMERKUNGEN				

# TAGEBUCH

Datum:

Mahlzeiten	BZ-Wert vor Mahlzeit	Was/wie viel habe ich gegessen?	Was/wie viel habe ich getrunken?	BZ-Wert 1 h nach Mahlzeit
<b>Frühstück</b>				
Vormittagsjause				
<b>Mittagessen</b>				
Nachmittagsjause				
<b>Abendessen</b>				
Spätmahlzeit				
BEMERKUNGEN				

Datum:

Mahlzeiten	BZ-Wert vor Mahlzeit	Was/wie viel habe ich gegessen?	Was/wie viel habe ich getrunken?	BZ-Wert 1 h nach Mahlzeit
<b>Frühstück</b>				
Vormittagsjause				
<b>Mittagessen</b>				
Nachmittagsjause				
<b>Abendessen</b>				
Spätmahlzeit				
BEMERKUNGEN				



# TAGEBUCH

Datum:

Mahlzeiten	BZ-Wert vor Mahlzeit	Was/wie viel habe ich gegessen?	Was/wie viel habe ich getrunken?	BZ-Wert 1 h nach Mahlzeit
<b>Frühstück</b>				
Vormittagsjause				
<b>Mittagessen</b>				
Nachmittagsjause				
<b>Abendessen</b>				
Spätmahlzeit				
BEMERKUNGEN				

Datum:

Mahlzeiten	BZ-Wert vor Mahlzeit	Was/wie viel habe ich gegessen?	Was/wie viel habe ich getrunken?	BZ-Wert 1 h nach Mahlzeit
<b>Frühstück</b>				
Vormittagsjause				
<b>Mittagessen</b>				
Nachmittagsjause				
<b>Abendessen</b>				
Spätmahlzeit				
BEMERKUNGEN				



Die Broschüre „Gestationsdiabetes im Griff“ richtet sich an Frauen mit Schwangerschaftsdiabetes.

**Kontakt:**

**E-Mail: [office@therapie-aktiv.at](mailto:office@therapie-aktiv.at)**

Weitere Informationen zum Thema finden Sie unter:

**[www.therapie-aktiv.at/gestationsdiabetes](http://www.therapie-aktiv.at/gestationsdiabetes)**

Weitere Informationen zu den Themen „Gesunde Ernährung für Schwangere, Stillende, Babys und Kleinkinder“ finden Sie unter: **[www.revan-kaernten.at](http://www.revan-kaernten.at)**



**IMPRESSUM:**

Medieninhaber, für den Inhalt verantwortlich:

Steiermärkische Gebietskrankenkasse,

Josef-Pongratz-Platz 1, 8010 Graz

Titelfoto: © RioPatuca Images/Fotolia.com

Auflage 2016

