



## Gestationsdiabetes



### Gestationsdiabetes – was ist das?

Der Schwangerschafts- oder Gestationsdiabetes ist eine besondere Form des Diabetes, die während der Schwangerschaft zum ersten Mal auftritt. Gestationsdiabetes kommt recht häufig vor. In Deutschland betrifft er ungefähr 20.000 bis 40.000 schwangere Frauen. Das sind bis zu fünf Prozent aller Schwangeren.

Die Ursachen des Gestationsdiabetes liegen einerseits an verschiedenen Schwangerschaftshormonen, die zu einer Erhöhung des Blutzucker-Spiegels 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, so entsteht ein Gestationsdiabetes.

### Welche Folgen hat ein Gestationsdiabetes für Mutter und Kind?

Kinder von Gestations-Diabetikerinnen werden 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 Neugeborenenengelbsucht höher. In ausgeprägten Fällen kann es sogar zum Absterben des Kindes im Mutterleib kommen. Der Vorteil des Gestationsdiabetes ist, dass man diese Erkrankung behandeln kann, vorausgesetzt, dass sie diagnostiziert wird.

### Wie kann ein Gestationsdiabetes festgestellt werden?

Ein Gestationsdiabetes wird durch einen so genannten „Zuckerbelastungstest“ festgestellt oder ausgeschlossen. Dieser Test heißt nur medizinisch so, ist für Sie selbst und für Ihr ungeborenes Kind jedoch in keiner Weise belastend. Es wird durch das Trinken einer exakt bemessenen Zuckerlösung und drei Blutproben im Abstand von je einer Stunde die Gesundheit Ihres Stoffwechsels überprüft.

**Die Durchführung eines Zuckerbelastungstests wird zwischen der 24. und 28. Schwangerschaftswoche empfohlen!**



## Therapie des Gestationsdiabetes

Die Therapie des Gestationsdiabetes steht auf zwei Pfeilern, der Ernährungsumstellung und der Insulineinstellung. Bei 85 % der Schwangeren genügen diätetische Maßnahmen zur Blutzuckereinstellung, die übrigen 15 % benötigen zusätzlich Insulin.

Fachgremien fordern, dass bei allen Schwangeren ein Zuckerbelastungstest (oraler Glucose-toleranztest) durchgeführt wird. Dieser wird derzeit von den Krankenkassen noch nicht bezahlt.

Sie können jedoch diesen Test als Zusatzleistung (sog. individuelle Gesundheitsleistung) bei sich durchführen lassen.

**Schwangerschaft bedeutet nicht, für zwei zu essen!**

## Ernährungsempfehlung bei Gestationsdiabetes

- Essen Sie mehrere kleine Mahlzeiten am Tag
- Essen Sie reichlich Vollkornprodukte
- Essen Sie wenig Zucker
- Essen Sie mehr Gemüse als Obst
- Reduzieren Sie das Fett
- Trinken Sie viel

Diese Leistung erhalten Sie für **8,04 €**.

Hinzu kommen die Kosten für den Glucose-Probetrunk und die ärztlichen Gebühren für die Beratung/Befundinterpretation und die Blutentnahme.