Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 78 (2021)
Heft: 10

Artikel: Diabetes in der Schwangerschaft
Autor: Lorenz, Silke
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-960523

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 10.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Diabetes in der Schwangerschaft

Künftige Mütter sollten die Diagnose ernst nehmen. Doch in den meisten Fällen genügt es, Essgewohnheiten zu hinterfragen, umzustellen und sich mehr zu bewegen.

Text: Silke Lorenz

Ein Baby! Man schwebt im siebten Himmel – bis die Frauenärztin feststellt: «Sie haben Schwangerschaftsdiabetes.» Die meisten werdenden Mütter trifft diese Diagnose völlig unerwartet und überraschend. Ist der erste Schreck überwunden, sollte man in Ruhe das weitere Vorgehen besprechen. In den meisten Fällen genügen die richtige Ernährung und ausreichend Bewegung, um den Schwangerschaftsdiabetes (medizinisch: Gestationsdiabetes) gut in den Griff zu bekommen.

Wie stellt man Gestationsdiabetes fest?

Schwangerschaftsdiabetes selbst zu erkennen, ist kaum möglich, da er oft ohne sichtbare Symptome bleibt. Deshalb wird allen Schwangeren in der Schweiz der orale Glukose-Toleranz-Test als Standard zwischen der 24. und 28. Schwangerschaftswoche empfohlen: Der Blutzucker wird nüchtern bestimmt, dann nehmen die Schwangeren oral 75 Gramm Zuckerlösung ein, nach einer und nach zwei Stunden wird abermals der Blutzucker bestimmt. Das kann beim Haus- oder beim Frauenarzt geschehen. Die Grenzwerte sind nüchtern 5,1 mmol/l, nach einer Stunde 10 mmol/l, nach zwei Stunden 8,5 mmol/l (Millimol pro Liter). Liegt ein einziger Wert darüber oder ist auffällig, ergibt sich daraus die Diagnose Schwangerschaftsdiabetes.

Inzwischen ist Gestationsdiabetes eine der häufigsten Erkrankungen von Müttern in der Schwangerschaft. Weltweit variiert die Häufigkeit zwischen 1,9 und 25,5 Prozent. Bestimmte Faktoren erhöhen das Risiko dafür. Dazu zählen Übergewicht, eine aussergewöhnliche Gewichtszunahme in der Schwangerschaft, ein mütterliches Alter über 30 Jahre, bestimmte Ethnizitäten, Diabeteserkrankungen in der Familie und in besonderem Masse ein früherer Gestationsdiabetes.

Blutzucker messen

Diabetes bedeutet, dass der Körper nicht genügend Insulin produzieren kann, um die Kohlenhydrate, also die Zuckermoleküle, in die Körperzellen zu transportieren. So muss jede Frau erst ihren Körper kennenlernen, wie stark er auf Zucker reagiert. Das gibt der Blutzuckerwert an. Bis zur Einstellung der Werte misst die Schwangere sechsmal am Tag ihren Blutzucker, stets vor und nach der Mahlzeit. Das bleibt auch so, wenn doch eine Behandlung mit Insulin nötig sein sollte. Ohne Insulinspritze reicht der Nüchternwert und die Messung zwei Stunden nach der Hauptmahlzeit.

Ernährung umstellen

Vorab gut zu wissen: Mit einer Verordnung vom Arzt nach Indikation können die Patientinnen jederzeit eine diplomierte Ernährungsberaterin FH/HF aufsuchen. Diese rechnet direkt mit der Krankenkasse ab,

so dass die Patientin keine Umstände hat. «Diese Überweisung finde ich so wichtig, damit sich keine Schwangere alleine mit diesem Thema zurechtfinden muss», betont Marianne C. Waldmeier, Ernährungsberaterin (Bsc SVDE) in Basel. Denn grundsätzlich sei es schwer, seine Ernährung umzustellen. Wenn das aber rasch passieren muss, sei es noch etwas mühsamer, seine Muster zu durchbrechen. «Aber im Hinblick auf die Gesundheit ihres Kindes sind die Frauen engagiert und konsequent bei der Anpassung ihrer Ernährung», hat Waldmeier festgestellt.

Der Mehrbedarf einer schwangeren Frau werde allerdings oft überschätzt. Deshalb stehe an erster Stelle, die richtige Relation zu finden, um eine zu starke Gewichtszunahme zu vermeiden, weiss die Expertin aus Erfahrung. Ab dem vierten Monat steigt der Energie- und Proteinbedarf der werdenden Mutter. Sie sollte deshalb die Proteinzufuhr mit einer zusätzlichen Portion Milchprodukte oder einem pflanzlichen Äquivalent erhöhen. Beide eignen sich hervorragend als Zwischenmahlzeit.

Dabei liegt der Schwerpunkt auf der Balance zwischen Kohlenhydraten und Proteinen. Einfache Kohlenhydrate wie Zucker, Snacks, vermeintlich gesunde Fruchtsäfte und Smoothies sollte man aber möglichst vermeiden. «Wir empfehlen drei nicht allzu mächtige Haupt- und drei kleine Zwischenmahlzeiten pro Tag. Dieser Rhythmus ist ein wichtiger Faktor, um den Blutzucker stabil zu halten. Die Hauptmahlzeiten sollten nach dem Motto des ausgewogenen Tellers gestaltet sein. Das bedeutet: Ich teile den Teller in vier Teile ein. Zwei Teile sollten mit Gemüse und/oder Obst bestückt sein, ein Teil mit eiweissreichen Lebensmitteln wie Fleisch, Fisch, Tofu, Hülsenfrüchten und ein Teil mit einer Sättigungsbeilage wie Kartoffeln, Nudeln, Reis oder Getreide, am besten in der Vollkorn-Variante und fettarm zubereitet», erklärt die Fachfrau. Fertigprodukte sollte man links liegen lassen, da sie oft versteckte Zucker enthalten. Als Getränke eignen sich Wasser, ungesüsste Kräuter- und Früchtetees sowie hin und wieder stark verdünnte Fruchtsäfte.

Und wenn eine die Heisshungerattacke packt? «Auch wenn es gerade jetzt schwer fällt: Grundsätzlich sollte man auf zusätzliche Kohlenhydrate wie Gummibärchen, Chips oder Kräcker verzichten und stattdessen auf proteinhaltige Nahrungsmittel ausweichen wie Hüttenkäse, ein gekochtes Ei, künstlich gesüssten Joghurt oder Protein-Pudding. Bis jetzt habe ich noch immer eine praktikable Lösung individuell für meine Patientinnen gefunden», so Waldmeier. Natürlich kann man nicht jeder Versuchung widerstehen. Solange man jedoch im Sinn behält, dass es immer

Auf zu Gymnastik, Yoga und Co., denn Bewegung senkt den Blutzuckerspiegel.

Akupunktur kann Schwangerschaftsdiabetes positiv beeinflussen.

Frische, vitalstoffreiche Ernährung unterstützt den Stoffwechsel.

massvoll sein sollte, darf man sich ganz bewusst auch mal eine kleine Ausnahme gönnen.

Bewegen, bewegen, bewegen

Regelmässige körperliche Bewegung verhindert nicht nur eine zu starke Gewichtszunahme, sondern lässt die Körperzellen besser auf das körpereigene Insulin ansprechen. Der erhöhte Blutzuckerspiegel wird dadurch gesenkt. Als Aktivitäten eignen sich für Schwangere zügiges Spazierengehen, Walking, Radfahren, Schwimmen, Yoga oder spezielle Wassergymnastik. Täglich 30 Minuten Bewegung sind ideal.

Hilfe aus der Naturheilkunde

Gestationsdiabetes gehört natürlich in die Hände von Fachärztinnen und diplomierten Ernährungsberatern. Doch einen kleinen Beitrag zur Behandlung kann auch die Naturheilkunde leisten, sagt Ester Denz, MSC-diplomierte Akupunkteurin und Herbalistin in Zürich. «Da ich auf traditionelle chinesische Medizin (TCM) spezialisiert bin, setze ich bei Schwangerschaftsdiabetes verschiedene chinesische Kräuter ein. Häufig wird ein Mangel der körperlichen Yin-Sphäre beobachtet, der zu Auszehrung und gesteigertem Durst führt. Geschwächte Organe sind meist Lunge, Milz und Niere, die gilt es zu stärken. In der Schwangerschaft empfehlen sich generell milde, gut verträgliche Mittel. Beispielsweise kommt in Kräuterverschreibungen oft ‹zhi mu› vor. Der Muttergedenkenwurzelstock nährt das Yin von Lungen, Magen und Nieren. In der westlichen Pharmakologie gilt er als antidiabetisch und kann den Blutzuckerspiegel senken. Ein anderes Beispiel ist ‹yu zhu›. Der wohlriechende Weisswurz-Wurzelstock befeuchtet unter anderem Trockenheit und lindert Durst. Aus westlicher Sicht hat er eine antidiabetische Wirkung. Meist gebe ich individuell abgestimmte Kräutermischungen in Pulverform, die man mit etwas Wasser einnimmt. Die Dosierung liegt bei 10 bis 12 Gramm pro Tag.»

Auch wöchentliche Akupunktur kommt bei Esther Denz zum Einsatz. Sie wird vor allem an einem spezifischen Punkt, der unterhalb des achten Brustwirbels liegt, angewendet.

Anderen Heilpflanzen wird ebenfalls eine leicht antidiabetische Wirkung zugeschrieben; sie können begleitend eine Diabetes-Therapie unterstützen. Zum Beispiel hat die Artischocke einen positiven Einfluss auf den Glukose-Stoffwechsel. Ebenso Ingwer, Wegwarte, Heidelbeeren und Inhaltsstoffe der Mariendistel. Auswahl und Dosierung sollten aber auf jeden Fall mit einer Ärztin oder einem Heilpraktiker abgeklärt werden.

Engmaschige Kontrollen sind wichtig

«Neben der Ernährungsumstellung und ausreichend Bewegung ist es aus gynäkologischer Sicht wichtig, die Schwangerschaft engmaschig zu kontrollieren, inklusive der Blutzuckerwerte der Mutter», erklärt Dr. Sofia Amylidi-Mohr, Oberärztin an der Frauenklinik Bern für Gynäkologie und Geburtshilfe mit Schwerpunkt fetomaternale Medizin. «Denn die Mutter hat ein erhöhtes Risiko für Erkrankungen mit Hauptsymptom Bluthochdruck, Infektionen, Frühgeburt, Kaiserschnitt, Geburtsverletzungen sowie Blutungen und Depressionen nach der Entbindung. Für das Baby könnte es nach der Geburt zu Unterzuckerung, erhöhtem Geburtsgewicht und auch zu Gelbsucht führen. Bleibt der Gestationsdiabetes unbehandelt, kann es zu einer diabetischen Fetopathie kommen. Das ist eine vorgeburtlich entstehende Entwicklungsstörung des Kindes, was schwere Folgen für das Kind haben könnte, bis hin zum Fruchttod in der Gebärmutter.»

Vorbeugen für später: Stillen bewirkt Gutes

Doch so weit muss es nicht kommen. Zudem kann man auch für später bereits vorbeugen: Denn Mütter mit Schwangerschaftsdiabetes, die ihre Kinder stillen, haben ein deutlich geringeres Risiko, an Typ-2-Diabetes zu erkranken. Grundlage für diese Empfehlung ist eine Langzeitstudie von 2013 des Kompetenznetzes Diabetes mellitus. Dafür wurden mehr als 800 Frauen mit Gestationsdiabetes über einen Zeitraum von bis zu 19 Jahren nach der Entbindung beobachtet und untersucht. Hinzu kommen aktuelle Ansätze: «Unsere Arbeitsgruppe an der Frauenklinik Bern forscht nach einer Screening-Methode, um Gestationsdiabetes und die Tendenz dazu bereits in den ersten Wochen der Schwangerschaft festzustellen. So hätte man die Möglichkeit, mittels Lifestyle-Veränderungen die Entwicklung zum Gestationsdiabetes zu vermeiden. Leider konnte sich noch keine Methode in der täglichen Praxis etablieren», bedauert die Oberärztin.

Wichtige Tests nach der Entbindung

Kind da, alles gut? Ganz so einfach ist es nicht, Kontrolle ist weiterhin wichtig. «In den ersten Lebensstunden muss bei dem Neugeborenen der Zucker im Blut bestimmt werden, um eine Unterzuckerung zu entdecken. Die Mutter sollte sechs bis acht Wochen nach der Geburt einen oralen Glukose-Toleranz-Test machen, um eine bestehende metabolische, also stoffwechselbedingte Störung auszuschliessen. Basierend auf unseren Daten bleibt bei etwa 50 Prozent der Frauen dauerhaft eine metabolische Störung nach der Schwangerschaft», sagt Dr. Sofia Amylidi-Mohr.

Positiver Blick in die Zukunft: In der Mehrzahl der Fälle verschwindet der Schwangerschaftsdiabetes einige Zeit nach der Geburt wieder. Er kann jedoch ein Vorbote sein, dass der Stoffwechsel anfälliger und das Risiko für einen Diabetes später im Leben erhöht ist. Deshalb sollten betroffene Frauen ihr Augenmerk auch in Zukunft auf den Stoffwechsel richten und den Blutzucker alle ein bis zwei Jahre beim Arzt kontrollieren lassen. •

Buchtipps:

«Schwangerschaftsdiabetes im Griff. Gesund essen für mein Baby und mich» von Bettina Snowdon und Prof. Ute Schäfer-Graf, Trias Verlag, 2020, mit vielen Rezepten,
Best.-Nr.: 1417

«Mit Gestationsdiabetes gut durch die Schwangerschaft. Handbuch für Patientinnen.» Hrsg.: Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung und Deutsche Gesellschaft für Ernährung+, 2020 (www.dge-medienservice.de)

Weitere Infos:
www.sge-ssn-ch
https://foodonrecord.com