

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
Danksagung	9

A. Gestationsdiabetes – Ursachen, Diagnostik, Risiken

1.0 Das Wichtigste zu Beginn	11
2.0 Definition	14
3.0 Wie kommt der Zucker ins Blut?	14
4.0 Zusammenhang zwischen mütterlichem Blutzucker und kindlichem Stoffwechsel	17
5.0 Ursachen des Gestationsdiabetes	20
6.0 Häufigkeit des Gestationsdiabetes	21
7.0 Risikofaktoren für die Entstehung des Gestationsdiabetes	23
8.0 Diagnostik des Gestationsdiabetes	24
8.1 Anforderungen an die Messqualität	25
8.2 Standardbedingungen zur Durchführung des oGTT	27
9.0 Mögliche Risiken des Gestationsdiabetes	28
9.1 Risiken für die Mutter	28
9.2 Risiken für das Kind	30

B. Therapie des Gestationsdiabetes – Schulung, Stoffwechselkontrollen, körperliche Aktivität, Ernährungsumstellung, Gewichtzunahme während der Schwangerschaft

10.0 Therapie des Gestationsdiabetes	33
10.1 Schulung	33
10.2 Blutzuckerselbstkontrolle	34
10.3 Sonstige Stoffwechselkontrollen	39
10.4 Körperliche Aktivität	40
10.5 Ernährungsumstellung	44
10.5.1 Allgemeine Hinweise zur Ernährung während der Schwangerschaft	44
10.5.2 Empfehlenswerte Verzehrmengen für Schwangere	59
10.5.3 Kohlenhydrate: „Kraftstoff“ für unseren Körper	60

10.5.4	Übersicht empfehlenswerter und weniger empfehlenswerter Lebensmittel	65
10.5.5	Beispiele für eine ausgewogene, empfehlenswerte Lebensmittelauswahl eines Tages in der Schwangerschaft	69
10.6	Insulintherapie	72
10.7	Tablettentherapie bei Gestationsdiabetes	73
11.0	Gewicht und Gewichtszunahme während der Schwangerschaft	73
C. Schwangerenbetreuung – die/der Frauenärztin/-arzt, die Hebamme, die Diabeteseinrichtung, die/der Kinderärztin/-arzt		
12.0	Überwachung während der Schwangerschaft und nach der Geburt	75
12.1	Betreuung durch die/den Frauenärztin/-arzt	75
12.2	Betreuung durch die Hebamme	77
12.3	Betreuung durch die Diabetes-Schwerpunkt-einrichtung	78
12.4	Betreuung durch die/den Kinderärztin/-arzt	79
13.0	Die Entbindung	81
14.0	Blutzuckerüberwachung bei der Mutter nach der Entbindung	84
15.0	Schwangerschaftsverhütung bei Frauen nach Schwangerschaften mit Gestationsdiabetes	87
16.0	Empfehlung für übergewichtige Frauen nach der Geburt und der Stillzeit	89
D. Kinderernährung von Anfang an		
17.0	Empfehlungen für die Ernährung Ihres Kindes	91
17.1	Ernährung von Säuglingen	93
17.2	Babygerechte Vollwertkost / Naturkost	99
17.3	Ausgewogene Ernährung nach dem ersten Lebensjahr	100
17.4	Werbestrategien der Babykost- bzw. Lebensmittelindustrie	102
17.5	Ernährungserziehung / Essverhalten	103

E. Insulintherapie bei Gestationsdiabetes	
18.0 Insulintherapie	106
19.0 Besonderheiten des Insulins	108
20.0 Insuline und ihre Wirkungsweisen	109
21.0 Möglichkeiten der Insulintherapie	111
21.1 Insulintherapie ohne Berechnung der Kohlenhydrate	113
21.2 Intensivierte Insulintherapie mit Berechnung der Kohlenhydrate	114
22.0 Geeignete Spritzstellen	117
23.0 Spritztechnik	118
23.1 Insulinspritzen / Insulinpens	118
23.2 Injektionsnadeln	119
23.3 Injektionsdurchführung	120
24.0 Aufbewahrung des Insulins	121
25.0 Unterzuckerung	121
25.1 Anzeichen einer Unterzuckerung	122
25.2 Ursachen einer Unterzuckerung	123
25.3 Behandlung einer Unterzuckerung	123
26.0 Reisen bei Insulintherapie	124
27.0 Autofahren bei Insulintherapie	126
28.0 Schwangerschaftserbrechen und Insulintherapie	128
29.0 Überwachung während der Schwangerschaft	129
29.1 Betreuung durch die/den Frauenärztin/-arzt	129
29.2 Betreuung durch die Diabetes-Schwerpunkt-einrichtung	130
30.0 Die Entbindung	131
Schlusswort	133
Anhang: Literaturverzeichnis, Buch- und Broschüren-empfehlungen, Adressen	136
Serviceteil: Formulare	141