

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, Stoffwechsel- kontrollen, körperliche Aktivität, Ernährungsumstellung, Gewichtszunahme 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 Verzehrsmengen 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 Diabetesereinrichtung, 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 Broschürenempfehlungen, Adressen 136	
Serviceteil: Formulare 141	