

Empfehlungen bei Gestationsdiabetes

1. Blutzuckermessung:

Morgens nüchtern (direkt nach dem Aufstehen)	Eine Stunde nach dem Frühstück	Eine Stunde nach dem Mittagessen	Eine Stunde nach dem Abendessen

Die eine Stunde nach der Mahlzeit beginnt sobald Sie den ersten „Bissen“ im Mund haben.

2. Ernährung:

Bei Gestationsdiabetes ist es wichtig die richtige Art und Menge von kohlenhydrathaltigen Lebensmitteln zu verzehren, aber nicht komplett zu meiden, denn diese sind gleichzeitig wichtig für die Entwicklung Ihres Kindes.

Empfehlung: 3-6 Mahlzeiten

Lebensmittel die nicht eingeschränkt werden müssen:

- Gemüse, Blattsalat, Hülsenfrüchte (z.B. Linsen/Bohnen/Kichererbsen)
- Nüsse
- Käse, Frischkäse, Hüttenkäse, Quark, Skyr
- Fleisch/Wurst, Fisch
- Eier
- Butter, Margarine, Öl
- Wasser, Kaffee/Tee (Ohne Zucker)

Günstige kohlenhydrathaltige Lebensmittel, mit empfohlenen

Mengen pro Mahlzeit:

- 2 Scheiben Vollkornbrot ODER 1 Vollkornbrötchen ODER 30g Vollkornmüsli ohne Trockenobst
- 5 El Vollkornnudeln ODER 3 El Naturreis ODER 3 El Vollkornbulgur ODER 3 El Vollkorncouscous ODER 3 Ei-große Kartoffeln
- 1 Stück Obst/Tag (ca.200g) zu einer Mahlzeit, aufgeteilt in 2 Portionen
- 150g Joghurt zum Nachtisch einer Mahlzeit
- 1 Schuss Milch im Kaffee/Tee
- Konfitüre/Nuss-Nougat-Creme max. 1TL

Ungünstige kohlenhydrathaltige Lebensmittel, die gemieden werden sollten:

- fein gemahlene Mehl (Type 405-1050), Weißbrot/Weißbrötchen, Toast, Müsli aus feinen Flocken
- helle Nudeln, weißer Reis, Bulgur, Couscous
- Süßwaren, Gebäck, Kekse, Kuchen, Schokolade, Gummibärchen, Knabberartikel
- Kompott/Trockenobst/Säfte/Saftschorlen
- Milchgetränke (Buttermilch, Dickmilch, Ayran, Kefir, Milchshake)
- Limonade, Eistee, Softdrinks
- Fertigprodukte (z.B. Tiefkühlpizza)

Bei Sodbrennen können Mandeln oder Mandeldrink (ungezuckert) genutzt werden.

3. Zwischenmahlzeiten:

Salate:

- Linsensalat, Bohnensalat
- Blattsalat mit Kichererbsen, Kidneybohnen, Fetakäse, Mozzarella, Ziegenkäse
- Tomate-Mozzarella
- Gemüsesticks/-snacks mit Kräuterquark/Hummus/Frischkäsedip
- Möhrensalat mit Walnüssen

Eierspeisen:

- Gemüseomelette, Omlette mit Sucuk / Schinken
- Rührei / hart gekochtes Ei
- Gemüsepfanne mit Ei

Brote (1 Scheibe):

- Schwarzbrot/Eiweißbrot
 - mit Hüttenkäse (körniger Frischkäse) mit Kräutern/Gewürzen/Radieschen/Gurke
 - mit Tomaten und Gewürzen/Rucola
 - mit Hummus

Snacks:

- 1 Handvoll Nüsse (Walnüsse, Paranüsse, Kürbiskerne, Erdnüsse, Cashewkerne, Mandeln, Haselnüsse)
- Käsewürfel (Harzer, Gouda, Emmentaler)
- selbstgemachte Käsechips (Gouda, Emmentaler, Parmesan, Grana Padano, Mozzarella, Cheddar)
- Quark/Hüttenkäse mit Kräutern/Gewürzen

4. Bewegung

Wir empfehlen eine regelmäßige und ausreichende Bewegung in der Schwangerschaft. Täglich sollten Sie sich unmittelbar nach jeder Mahlzeit mindestens 15-20 Minuten bewegen, um Ihren Blutzucker nach der Mahlzeit zu senken. Gehen Sie täglich spazieren und zeichnen Sie Ihre Schritte mit einem Schrittzähler auf (Tagesziel: 10 000 Schritte).

Alternativen zum Spazieren gehen :

Fahrrad fahren, Schwimmen gehen, Aquafitness, Yoga, Pilates, Gymnastik, Therabänder, Tanzen, Fitnessstudio, Arobic,