

ACCU-CHEK®



GESTATIONS- DIABETES

ACCU-CHEK RATGEBER –
UNBESCHWERT DURCH DIE SCHWANGERSCHAFT

UNBESCHWERT DURCH DIE SCHWANGERSCHAFT

Liebe Leserin,

eine Schwangerschaft ist für werdende Mütter eine besonders spannende und intensive Zeit voller Vorfreude, Wünsche und Fragen. Dazu verändert sich der Körper und damit auch der Hormonhaushalt. Fast sieben Prozent¹ der schwangeren Frauen entwickeln in dieser Zeit einen Schwangerschaftsdiabetes – in der Fachsprache auch Gestationsdiabetes genannt. Die Diagnose ist für viele Betroffene erst einmal ein Schock und mit Sorgen rund um das ungeborene Kind und die eigene Gesundheit verbunden. Die gute Nachricht deshalb gleich vorweg: Frühzeitig erkannt und gezielt behandelt steht einem unbeschwerteren Verlauf der Schwangerschaft bei Gestationsdiabetes nichts im Weg.

Unser Ratgeber liefert Ihnen viele hilfreiche Informationen und praktische Tipps rund um die Diagnose und die Therapie bei Gestationsdiabetes. Erfahren Sie mehr darüber, welche Therapieformen es gibt, wie Sie Ihren Lebensstil umstellen können, wie Sie Ihren Blutzucker im Griff behalten und worauf Sie bei der Geburt achten sollten.

Wir unterstützen Sie dabei, dass sich Ihre Schwangerschaft mehr um Sie und Ihr Kind und weniger um Ihren Diabetes dreht: mit unseren integrierten personalisierten Diabetesmanagement-Lösungen, die Sie im Alltag entlasten und Ihnen helfen, den Überblick über Ihre Therapie zu behalten.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen!

Ihr Roche Diabetes Care Team

Inhalt

01	GRUNDLAGEN GESTATIONS-DIABETES	
	Gestationsdiabetes verstehen	06
	Rolle des Blutzuckers	08
<hr/>		
02	THERAPIE UND GEBURT	
	Ärztliche Betreuung	12
	Kontrolle des Blutzuckers	14
	Gesunde Ernährung	16
	Bewegung und Sport	24
	Insulintherapie	26
	Rund um die Geburt	27
<hr/>		
03	MEIN TAGEBUCH	
	Blutzuckerwerte dokumentieren	30
<hr/>		
04	WIE ROCHE DIABETES CARE SIE IM ALLTAG UNTERSTÜTZT	
	Gemeinsam Therapieziele erreichen	34
	mySugr Tagebuch – das Herzstück für Ihren Alltag mit Diabetes	35
	Unsere Produkte und Lösungen im Überblick	36
	Motivierende Services für Ihren Alltag mit Diabetes	38
<hr/>		
	Quellen	40



01. GRUNDLAGEN GESTATIONSDIABETES

Mit einer Schwangerschaft verändert sich vieles – vor allem der eigene Körper. Der Stoffwechsel versorgt nun zwei Menschen und kann dabei auch aus dem Gleichgewicht geraten. Erfahren Sie in diesem Kapitel mehr über das Thema Gestationsdiabetes und welche Rolle der Blutzucker dabei spielt.

GESTATIONS-DIABETES VERSTEHEN



Normalerweise sorgt das körpereigene Hormon Insulin dafür, dass der Zucker aus der Nahrung in die Zellen wandern kann. Während der Schwangerschaft ist der Körper großen Anstrengungen ausgesetzt und der Hormonhaushalt verändert sich stark. Dabei können Schwangerschaftshormone einerseits die Wirkung des Insulins hemmen, andererseits steigt der Bedarf an Insulin. Wenn jetzt der Körper nicht mehr genügend Insulin produzieren kann oder die Zellen nicht mehr darauf reagieren („Insulinresistenz“), kann der Zucker nicht mehr in die Zellen transportiert werden. Dies führt zu dauerhaft erhöhten Blutzuckerwerten und man spricht von einem Gestationsdiabetes, der als Frühform des Typ-2-Diabetes gilt.

Gibt es besondere Risikofaktoren?

Grundsätzlich kann Gestationsdiabetes bei jeder Schwangerschaft auftreten. Es gibt allerdings

Faktoren, die das Risiko deutlich erhöhen. Dazu zählen unter anderem Übergewicht der Mutter, zunehmendes Alter, ein ungesunder Lebensstil, Bluthochdruck, Gestationsdiabetes bei einer früheren Schwangerschaft oder auch familiäre Vorbelastungen.

Wie wird Gestationsdiabetes erkannt?

Ein Gestationsdiabetes wird mit dem sogenannten oralen Glukosetoleranztest (oGTT) festgestellt, bei dem gemessen wird, wie stark der Blutzucker nach dem Trinken einer Zuckerlösung ansteigt. Dieser Test gehört zur gesetzlichen Krankenkassenleistung und wird in der Regel zwischen der 24. und 28. Schwangerschaftswoche von Ihrem/Ihrer Frauenärzt:in angeboten. Wenn bereits Risikofaktoren für einen Gestationsdiabetes vorliegen, sollte dieser Test vor der 24. Schwangerschaftswoche stattfinden.

Was sind mögliche Folgen?

Es ist wichtig, dass ein Gestationsdiabetes frühzeitig erkannt und therapiert wird. Bleibt er unbehandelt, können die akuten und langfristigen Folgen für Mutter und Kind gravierend sein. Bei der werdenden Mutter kann es unter anderem zu Harnwegsinfekten, Bluthochdruck, Wassereinsparungen, einem dauerhaften Typ-2-Diabetes

oder Geburtskomplikationen wie einer Frühgeburt kommen. Die Folgen für das Ungeborene können zum Beispiel übermäßiges Wachstum im Mutterleib (Makrosomie), Fehlbildungen durch eine gestörte Entwicklung der Plazenta oder Atemnot sowie Gelbsucht nach der Entbindung sein.

GRENZWERTE FÜR GESTATIONS-DIABETES NACH 75-G-OGTT²

Blutzucker	mg/dl	mmol/l
Blutzucker nüchtern	≥ 92	≥ 5,1
Blutzucker nach 1 Stunde	≥ 180	≥ 10,0
Blutzucker nach 2 Stunden	≥ 153	≥ 8,5

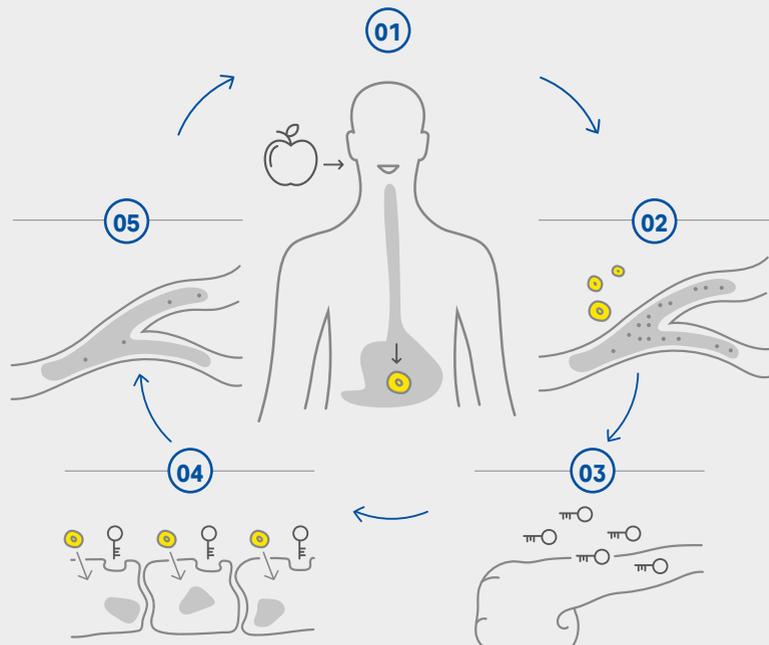
ROLLE DES BLUTZUCKERS

Bei Blutzucker handelt es sich um Traubenzucker, auch als Glukose bezeichnet, den der Körper für die Energieversorgung der Zellen benötigt. Nach dem Essen ist der Körper damit beschäftigt, die Nahrung zu verdauen und im Darm in Einzelbestandteile aufzuspalten. Ein Bestandteil ist dabei die Glukose, die nach der Aufspaltung durch die

Darmwand ins Blut wandert. Der Blutzuckerspiegel steigt. Bei gesunden Menschen schüttet die Bauchspeicheldrüse als Reaktion Insulin aus, um den Blutzucker wieder auf ein normales Niveau zu senken. Normalerweise bewegt sich der Blutzuckerspiegel, also der Anteil der Glukose im Blut, innerhalb eines bestimmten Bereichs:

DER STOFFWECHSEL

Insulin und seine Wirkung auf den Blutzucker



01

Nahrung wird bei der Verdauung unter anderem in Glukose aufgespalten.

02

Die Glukose gelangt ins Blut.

03

Die Insulinproduktion in der Bauchspeicheldrüse beginnt.

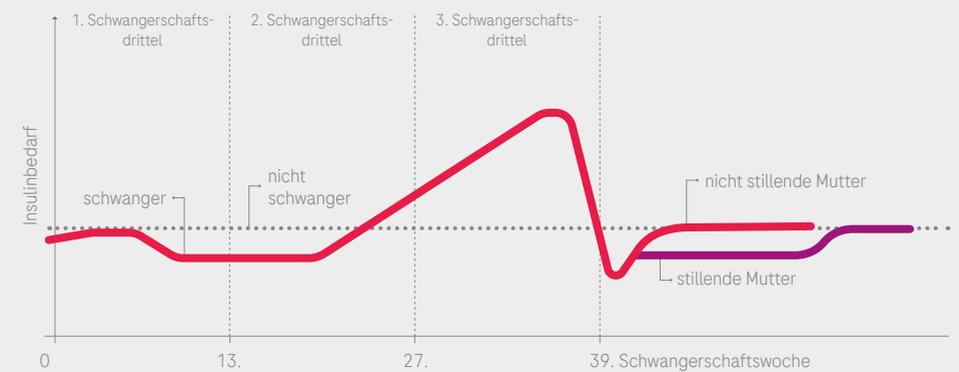
04

Insulin öffnet die Zellen wie ein Schlüssel, damit die Glukose in die Zellen gelangen kann.

05

Der Blutzuckerspiegel sinkt langsam wieder.

VERÄNDERTER INSULINBEDARF IN DER SCHWANGERSCHAFT



Er sinkt nur selten unter 60 mg/dl (3,3 mmol/l) und steigt nach einer Mahlzeit in der Regel nicht über 140 mg/dl (7,7 mmol/l).

Während einer Schwangerschaft laufen im Körper viele hormonelle Umstellungen ab. Gerade in der zweiten Schwangerschaftshälfte werden vermehrt Hormone ausgeschüttet, die unter anderem dafür sorgen, dass größere Energiemengen in Form von Glukose bereitgestellt werden, um die Versorgung und das Wachstum des ungeborenen Kindes zu gewährleisten.

Gleichzeitig wird durch die hormonellen Veränderungen die Wirkung des Insulins herabgesetzt. Man spricht hier auch von einer physiologischen Insulinresistenz, die immer bei einer Schwangerschaft auftritt. Im Normalfall stellt der Körper genügend Insulin her, um einem zu hohen Blutzuckerspiegel entgegenzuwirken: Die Insulinausschüttung der Bauchspeicheldrüse ist während einer normalen Schwangerschaft bis zu vier Mal höher. Reicht die Insulinproduktion in der Bauchspeicheldrüse

allerdings nicht aus, um den Mehrbedarf zu decken, kommt es zu einem relativen Insulinmangel. Die Folge: Der Blutzuckerspiegel ist dauerhaft erhöht und es entsteht ein Schwangerschaftsdiabetes.

Einflussfaktoren auf den Blutzucker

Es gibt verschiedene Faktoren, die den Blutzuckerspiegel im Körper beeinflussen. Neben Schwangerschaftshormonen zählen dazu besonders Ernährung und Bewegung, die als wichtigste Stellschrauben in der Diabetestherapie gelten. Aber auch Stresshormone wie Adrenalin und Cortisol, die bei emotionalem oder körperlichem Stress ausgeschüttet werden, können den Blutzucker ansteigen lassen. Einen ähnlichen Effekt können auch Medikamente wie beispielsweise Betablocker oder Cortison haben.



02. **THERAPIE UND GEBURT**

Eine engmaschige ärztliche Betreuung, regelmäßiges Blutzuckermessen, gesunde Ernährung und ausreichende Bewegung sind die besten Voraussetzungen für einen guten Verlauf der Schwangerschaft bei Gestationsdiabetes. Mehr zur Therapie und worauf Sie vor und während der Geburt achten sollten, finden Sie in diesem Kapitel.



ÄRZTLICHE BETREUUNG



Wenn Ihr/Ihre Frauenärzt:in einen Gestationsdiabetes diagnostiziert, werden Sie in der Regel an eine diabetologische Schwerpunktpraxis überwiesen. Ihr/Ihre Diabetolog:in wird gemeinsam mit Ihnen Ihre individuelle Therapie festlegen und Sie engmaschig bei der Umsetzung in Ihrem Alltag begleiten. Dazu zählt die regelmäßige Kontrolle von Blutzuckerwerten, Gewicht und Blutdruck. Alle drei Monate empfiehlt sich zudem eine Bestimmung des Schilddrüsenwerts und ein Urintest, der Rückschlüsse auf die Nierentätigkeit zulässt.



Gut zu wissen: Bei 70 bis 80 Prozent der Frauen mit Schwangerschaftsdiabetes genügt eine Umstellung von Ernährung und Lebensstil, um die Blutzuckerwerte in den Griff zu bekommen.² Sofern das nicht ausreicht, kann eine Insulintherapie nötig werden.

Gynäkologische Untersuchungen

Nach den Mutterschafts-Richtlinien sind etwa zehn Termine zur Vorsorge im Laufe der Schwangerschaft eingeplant. Ihr/Ihre Frauenärzt:in wird diese Termine zunächst alle vier Wochen durchführen, ab der 32. Schwangerschaftswoche erfolgt eine Untersuchung alle vierzehn Tage. Alle Befunde und Untersuchungen werden im Mutterpass fest-

gehalten. Neben der Kontrolle von Gewicht und Blutdruck und der Untersuchung von Urin und Blut erfolgen regelmäßig Ultraschallscreenings zur Überprüfung des Wachstums und der Fruchtwassermenge bei Ihrem Kind. Mit einer Kardiotokografie (CTG) kontrolliert Ihr/Ihre Ärzt:in zudem die Herzöne des Kindes sowie die Wehentätigkeit.

KONTROLLE DES BLUTZUCKERS

Die Basis für eine erfolgreiche Therapie bilden die regelmäßige Selbstkontrolle und Dokumentation Ihrer Blutzuckerwerte. Dadurch haben Sie immer im Blick, ob Ihre Werte im gemeinsam mit Ihrem/Ihrer Ärzt:in festgelegten Zielbereich liegen, und können diese bei Ihrem nächsten Termin besprechen.

Moderne Blutzuckermessgeräte wie Accu-Chek Guide ermöglichen eine unkomplizierte und präzise Messung, die auch bei Störsubstanzen wie Medikamenten (zum Beispiel L-Thyroxin zur Behandlung von Schilddrüsenproblemen) zuverlässige Werte liefert. Für die Dokumentation bietet sich ein digitales Tagebuch wie die mySugr App an. Der Vorteil: Die gemessenen Blutzuckerwerte wandern automatisch per Bluetooth in die App,

wo zusätzliche Angaben wie Insulinabgaben, Nährwerte und sogar Mahlzeitenfotos einfach ergänzt werden können. Die App stellt den Verlauf der Werte grafisch dar, wodurch sich Zusammenhänge zwischen Ihrem Lebensstil und den Blutzuckerwerten auf einen Blick erkennen lassen. So gewinnt auch Ihr/Ihre Ärzt:in schnell einen guten Überblick über den Therapieverlauf.



Gut zu wissen: Kontinuierliche Glukosemesssysteme (CGMS) sind kein Bestandteil der Routineversorgung von Schwangeren mit Gestationsdiabetes und führen nicht zur Verbesserung des Ausgangs der Schwangerschaft.²



Jetzt
Accu-Chek Guide
testen und mit
der mySugr App
verbinden:
www.guide-mysugr-testen.de

MACHEN SIE ES SICH LEICHT MIT ACCU-CHEK GUIDE UND DER MYSUGR APP



Auf die gemessenen Werte ist Verlass: Accu-Chek Guide liefert Ihnen sehr genaue Messergebnisse – schnell und zuverlässig.



Die gemessenen Blutzuckerwerte werden automatisch in die mySugr App übertragen und darin gespeichert. Sie können weitere Angaben wie Kohlenhydrate von Mahlzeiten, Bewegung und Insulingaben ergänzen.



Tragen Sie auch Mahlzeiten inklusive Fotos und Nährwertangaben in die mySugr App ein – so erkennen Sie leichter die Zusammenhänge zwischen Ihrem Essverhalten und Ihren Blutzuckerwerten.



Vor dem nächsten Arzttermin können Sie alle Angaben exportieren und den PDF-Report mit Ihrem/Ihrer Ärzt:in besprechen.

GESUNDE ERNÄHRUNG

Die Ernährung spielt eine entscheidende Rolle auf dem Weg zu besseren Blutzuckerwerten. Wichtig ist daher zu verstehen, was eine gesunde Ernährung ausmacht und welche Lebensmittel den Blutzuckerspiegel positiv oder negativ beeinflussen. Fett, Eiweiß und Kohlenhydrate sind als die drei Hauptbestandteile unserer Nahrung von besonderer Bedeutung.



Wichtig für Sie: Bitte besprechen Sie immer mit Ihrem/Ihrer Ärzt:in, welche Ernährungsform sich für Ihren individuellen Verlauf der Schwangerschaft eignet.



Fett – Geschmacksträger und Sattmacher

Fett ist nicht gleich Fett. Man unterscheidet zwischen einfach ungesättigten Fetten, mehrfach ungesättigten Fetten und gesättigten Fetten. Die ungesättigten Fette sollten in keinem Speiseplan fehlen, da sie für eine ausgewogene Ernährung besonders wichtig sind. Sie sind vor allem in Pflanzenölen und Fisch enthalten. Die gesättigten Fette hingegen kommen häufig in Fertigprodukten, Fleisch, Wurst, Käse, aber auch in Kuchen und Gebäck vor. Für eine bewusste Ernährung sollten Sie diese Lebensmittel nur in Maßen essen oder gleich zu Alternativen wie magerem Fleisch, Fisch oder fettreduzierten Milchprodukten greifen.

Eiweiß – Muskelmacher und Multitalent

Eiweiß, auch häufig als Protein bezeichnet, ist ein echtes Multitalent und steht hoch im Kurs, wenn es um eine bewusste Ernährung geht. Und das mit gutem Grund: Eiweiß ist ein wichtiger Nährstoff für unsere Muskeln, Zellen und auch für unser Immunsystem. Es sorgt für eine längere Sättigung und hält den Blutzucker in Schach. Empfohlen werden hier 0,8 g Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht. Eiweiß kommt in vielen tierischen und pflanzlichen Produkten vor. Dazu zählen Eier, aber auch Milchprodukte, Fisch, Fleisch und Hülsenfrüchte wie Kichererbsen, Soja und Bohnen.





Kohlenhydrate – Energie für den Körper

Kohlenhydrate sind die wichtigsten Energielieferanten für unseren Körper und haben den größten Einfluss auf den Blutzucker. Sie bestehen zum Großteil aus Traubenzucker, auch bekannt als Glukose. Dabei wird zwischen einfachen und komplexen Kohlenhydraten unterschieden. Einfache Kohlenhydrate lassen den Blutzuckerspiegel direkt in die Höhe schießen und stecken in Weißbrot, Süßigkeiten und Fruchtsäften. Komplexe Kohlenhydrate bestehen aus Mehrfachzuckern, die den Blutzuckerspiegel nur mäßig ansteigen lassen und länger satt machen. Diese finden Sie in Vollkornprodukten, Gemüse und Getreiden wie Hirse.

Ballaststoffe – Unterstützer bei der Verdauung

Neben den drei Hauptnährstoffen gibt es noch die Ballaststoffe. Das Besondere: Unser Verdauungstrakt ist nicht in der Lage, sie praktisch zu verwerten. Und dennoch sind sie von großer Bedeutung, da sie das Sättigungsgefühl steigern, die Darmtätigkeit ankurbeln, die Darmflora unterstützen und das Cholesterin senken. Für Schwangere mit Gestationsdiabetes sind Ballaststoffe daher besonders wichtig: Der Blutzucker steigt nicht so rasant an und sinkt auch langsamer wieder ab, was Heißhunger vorbeugt.

Generell unterscheidet man hier zwischen wasserlöslichen und wasserunlöslichen Ballaststoffen. Lösliche Ballaststoffe wirken sich positiv auf Blutzucker- und Cholesterinspiegel aus und sind in Äpfeln, Bananen und Haferkleie enthalten. Unlösliche Ballaststoffe hingegen binden das Wasser, quellen auf, bringen den Darm auf Trab und sorgen für ein anhaltendes Sättigungsgefühl. Sie sind vor allem in Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten und Blattgemüse zu finden. Weitere gute Ballaststoffquellen sind Gemüse, Kartoffeln und Nüsse.



Gut zu wissen: Ballaststoffe können ihre volle Wirkung erst entfalten, wenn Sie dazu ausreichend Wasser oder ungesüßten Tee trinken.



Der Glykämische Index – Tacho für Blutzuckeranstieg

Der Glykämische Index (GI) ist eine Art Tacho und beschreibt, wie stark ein kohlenhydrathaltiges Lebensmittel den Blutzuckerspiegel ansteigen lässt. Beim Verzehr von Kohlenhydraten mit einem niedrigen GI, zum Beispiel Obst oder Gemüse, steigt der Blutzucker langsam an. Genau das Gegenteil ist der Fall bei Lebensmitteln mit einem hohen Glykämischen Index, wie beispielsweise Weißbrot oder Kartoffeln. Wenn Sie bei Ihrer Ernährung darauf achten, hauptsächlich Lebensmittel mit einem niedrigen GI zu essen, können Sie Heißhunger vermeiden und Ihr Sättigungsgefühl hält länger an.



DER GLYKÄMISCHE INDEX (GI) VERSCHIEDENER LEBENSMITTEL



Hoch

Weißbrot
Pommes frites
Minutenreis
Laugengebäck
Kartoffelpüree

Mittel

Roggenbrot
Klöße
Gnocchi
Pizza mit Käse und Gemüse
Pellkartoffeln

Niedrig

Vollkornbrot
Nudeln aus Hartweizen
fettarme Milchprodukte
Vollkorn-, Parboiled Reis
Hülsenfrüchte

DIE ERNÄHRUNGSPYRAMIDE

Was darf ich essen? Wie oft? Und wie viel? Unsere Ernährungspyramide gibt Ihnen einen guten Überblick, worauf Sie bei der Zusammenstellung Ihres Speiseplans achten sollten.

Die Pyramide unterteilt das Essen in verschiedene Lebensmittelgruppen, das Ampelsystem sorgt dabei für Orientierung: Grün steht für Lebensmittel, die den Großteil Ihres Speiseplans ausmachen sollten – gelb und rot markierte Lebensmittel sollten Sie nur in Maßen bzw. geringen Mengen essen. Jeder Baustein steht dabei für eine separate Portion, als Maß dafür dient die eigene Hand. Bei Getränken geht man von einem Glas mit 250 ml aus.



Portionen



wenig



mäßig



ausreichend

1 x  / 

Süßes, fettreiche Snacks, Alkohol*

2 x  EL

Fette und Öle

3 x 

Milch und Milchprodukte,
Fleisch, Wurst, Fisch oder Ei

4 x 

Brot, Getreide und Beilagen

5 x 

3x Gemüse, Salat +
2x Obst

6 x  à 250 ml

Getränke (ungesüßt)

Die hier angegebenen **Zahlen (1-6)** beziehen sich auf die **zu verzehrenden Mengen an Getränken und Lebensmitteln pro Tag**, wie z. B. 3x pro Tag Gemüse und 2x Obst.

*Jeglicher Alkoholkonsum in der Schwangerschaft ist zu vermeiden.



Ruhe +



> 30 Min.
2-3x pro Woche

TIPPS ZUR ERNÄHRUNG-UMSTELLUNG

So viel zur Theorie – doch wie wir alle wissen, ist die Umsetzung im Alltag der entscheidende und manchmal auch schwierigste Schritt auf dem Weg zu einer gesunden Ernährung. Hier einige Tipps, wie die Ernährungsumstellung dauerhaft gelingen kann:

01 REINEN TISCH MACHEN: Zu Beginn ist es ratsam, einen Blick auf die eigenen Vorräte zu werfen und alle Lebensmittel zu verschenken, die Ihnen nicht guttun. So kommen Sie gar nicht erst in Versuchung.

02 ÜBERBLICK GEWINNEN: Führen Sie zu Beginn der Ernährungsumstellung ein Tagebuch und notieren Sie alles, was Sie über den Tag verteilt essen. So können Sie ungesunde Ernährungsmuster erkennen und durch neue Essgewohnheiten ersetzen.

03 NEUES AUSPROBIEREN: Mit neuen Gerichten und neuen Gewürzen können Sie frischen Wind in Ihre Ernährung bringen. Es gibt viele tolle Kochbücher mit spannenden und gesunden Rezepten für Menschen mit Diabetes, die Sie ohne viel Aufwand ausprobieren können.

04 SCHLAU EINKAUFEN: Der bewusste Einkauf ist schon die halbe Miete für eine gesunde Ernährung. Planen Sie Ihre Mahlzeiten im Voraus und schreiben Sie sich einen Einkaufszettel. Dadurch vermeiden Sie, zu den ungesunden Lebensmitteln im Supermarkt zu greifen. Gehen Sie möglichst nicht hungrig einkaufen – so landet auch nicht mehr im Einkaufswagen als Sie eigentlich benötigen.

05 SELBST KOCHEN: Wer sich und seinem Kind etwas Gutes tun möchte, greift zu frischen Lebensmitteln und vermeidet Fertigprodukte. Wenn Sie selbst kochen, haben Sie die Kontrolle darüber, was genau Sie essen. Und noch ein Tipp: Mit dem Abwiegen von Lebensmitteln bekommen Sie mit der Zeit ein gutes Gefühl für die richtige Größe von Portionen.

06 AUF REGELMÄSSIGKEIT SETZEN: Um dem Heißhunger zu entkommen, ist vor allem die Regelmäßigkeit der Mahlzeiten entscheidend. Verteilen Sie drei Mahlzeiten über den Tag und vermeiden Sie zusätzliche Snacks. Wenn der kleine Hunger zwischendurch doch kommt, helfen eine Hand voll Nüsse oder eine Portion Rohkost.

07 ACHTSAM ESSEN: Essen Sie langsam und mit Genuss. Das geht am besten ohne Ablenkung durch den Fernseher oder das Smartphone. Das Sättigungsgefühl tritt immer erst nach 20 Minuten ein, daher lassen Sie sich Zeit. Hören Sie immer wieder in sich hinein, ob Sie bereits satt sind. Dabei können auch Esspausen und genügend Trinken während des Essens hilfreich sein.

Weitere wertvolle Tipps finden Sie auf www.accu-chek.de/ratgeber-diabetes/ernaehrung



BEWEGUNG UND SPORT



Wer schwanger ist, sollte nicht auf Bewegung verzichten – ganz im Gegenteil. Das gilt besonders bei der Diagnose Gestationsdiabetes. Als Faustregel gilt: drei Mal pro Woche ein moderates Training für je eine Stunde. Denn regelmäßige Bewegung wirkt sich positiv auf den Blutzucker aus, erhöht die Insulinempfindlichkeit der Zellen, verbessert Ihre Blutfettwerte und sorgt dafür, dass Sie sich wohl in Ihrer Haut fühlen. Wenn Sie dabei an der frischen Luft trainieren, wird auch Ihr Baby besser mit Sauerstoff versorgt.



Wichtig für Sie: Bitte besprechen Sie immer mit Ihrem/Ihrer Ärzt:in, welcher Sport in welcher Häufigkeit sich für Ihren individuellen Verlauf der Schwangerschaft eignet. Sollten Symptome wie Atemnot, Übelkeit, Schwindel, Kopfschmerzen,

Blutungen oder Unterleibsschmerzen auftreten, brechen Sie die Trainingseinheit bitte umgehend ab und lassen Sie sich ärztlich untersuchen.

Welche Sportarten sind geeignet?

Egal für welchen Sport Sie sich entscheiden: Wichtig ist, dass er Ihnen Spaß macht und sich gut in den Alltag integrieren lässt. So fällt es Ihnen leichter, am Ball zu bleiben. Ideale Sportarten für Schwangere sind beispielsweise Yoga, Nordic Walking oder Gymnastik. Auch Schwimmen wird häufig als angenehm empfunden, da das Wasser das Gewicht des Bauches trägt und die Wirbelsäule beweglich gehalten wird. Wer gerne Fahrrad fährt, kann das ebenfalls tun – man sollte dabei

auf einen breiten Sattel achten und Strecken mit einer geringen Unfallgefahr wählen. Meiden Sie in jedem Fall riskante Sportarten wie Skifahren oder Inlineskaten, bei denen ein erhöhtes Sturzrisiko besteht.

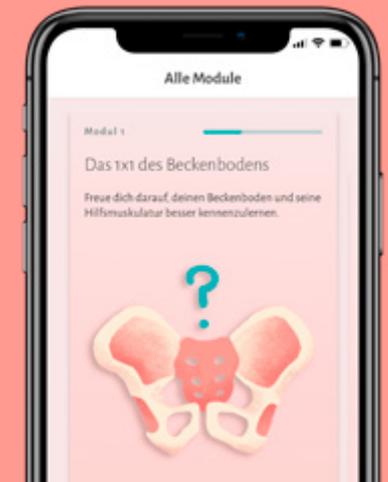
Eine besonders wichtige Rolle für werdende Mütter spielt die Schwangerschaftsgymnastik, die den Beckenboden und die Unterleibsmuskulatur kräftigt, beim Entspannen hilft und die eigene Körperwahrnehmung stärkt. Besonders regelmäßiges Beckenbodentraining kann bei der Geburt sehr unterstützend wirken. Darüber hinaus können ein Erschlaffen und Absinken des Beckenbodens nach der Entbindung gemildert bzw. verhindert werden.

Unser Tipp: Fragen Sie Ihren/Ihre Ärzt:in nach geeigneten Kursen in Ihrer Nähe.

SCHON GEWUSST?



pelvina bietet einen zertifizierten Beckenbodenkurs per App, der von vielen Krankenkassen erstattet wird (www.pelvina.de).





INSULIN- THERAPIE

Eine Insulintherapie lässt sich häufig vermeiden und wird erst dann nötig, wenn eine Umstellung der Ernährung und des Lebensstils nicht den gewünschten Erfolg bringt. Dies ist der Fall, wenn etwa zwei Wochen nach Start der Umstellung noch über 50 Prozent der Blutzuckermesswerte zu hoch sind. Trifft Ihr/Ihre Ärzt:in die Entscheidung für eine Insulintherapie, müssen Sie sich regelmäßig Insulin spritzen, um Ihre Blutzuckerwerte wieder in den Griff zu bekommen.

Lang und kurz wirkendes Insulin

Für die Therapie gibt es zwei Arten von Insulin, die sich in der Schnelligkeit ihrer Wirkung unterscheiden und häufig kombiniert werden. Lang wirkende Insuline, auch Basalinsuline genannt, decken den von den Mahlzeiten unabhängigen Grundbedarf

des Körpers an Insulin ab. In der Regel werden sie ein- oder zweimal täglich gespritzt. Lang wirkende Insuline ahmen die natürliche Aktivität der Bauchspeicheldrüse nach, die laufend kleine Mengen an Insulin ins Blut abgibt, um die Zuckerverwerte stabil zu halten. Schnell wirkende Insuline dienen dazu, den Insulinbedarf zu den Mahlzeiten abzudecken, den sogenannten Bolus. Außerdem lassen sich kurzzeitig zu hohe Blutzuckerwerte mit einer Dosis schnell wirkenden Insulins korrigieren.



RUND UM DIE GEBURT

VORBEREITUNG AUF DIE GEBURT

Es ist wichtig, dass Sie sich frühzeitig (spätestens in der 36. Schwangerschaftswoche) für eine geeignete Entbindungsklinik entscheiden. Bei Gestationsdiabetes sollte die Klinik über diabetologische Erfahrung und ein Perinatalzentrum Level 1 oder Level 2 verfügen, um Sie und Ihr Kind optimal begleiten zu können. Für den Geburtstermin gilt: je pünktlicher, desto besser. Wenn der Gestationsdiabetes ohne Insulin behandelt wird, kann der errechnete Geburtstermin auch um einige Tage überschritten werden.

WÄHREND DER GEBURT

Kurz vor Ihrer Entbindung ist es möglich, dass der Insulinbedarf stark absinkt. Bei einer Insulintherapie muss jetzt die Dosis entsprechend angepasst werden. Mit Beginn der Wehen oder auch nach Einleitung der Geburt benötigen Sie kein Insulin

mehr. Das Geburtshilfeteam kontrolliert in regelmäßigen Abständen den Blutzuckerspiegel.

NACH DER GEBURT

Frauen mit Schwangerschaftsdiabetes haben ein erhöhtes Risiko, später einen dauerhaften Typ-2-Diabetes zu entwickeln. Aus diesem Grund sollten Sie an einer Nachsorge zur Diabetesvorbeugung teilnehmen. Machen Sie sich auch bewusst, dass ein gesunder Lebensstil nach der Schwangerschaft Ihr persönliches Diabetesrisiko stark verringern kann.



Gut zu wissen: Stillen ist nicht nur für Ihr Baby gesund, sondern kann auch das Risiko, dass Sie an Typ-2-Diabetes erkranken um bis zu 40% senken.³



03. MEIN TAGEBUCH

Mit Ihrem persönlichen Tagebuch im folgenden Kapitel können Sie Ihre Blutzuckerwerte dokumentieren und auf dieser Basis den Verlauf Ihrer Therapie mit Ihrem/Ihrer Ärzt:in besprechen. Bitte achten Sie auf eine möglichst lückenlose Dokumentation Ihrer Werte, damit sich Ihr/Ihre Ärzt:in ein genaues Bild davon machen kann, ob Sie Ihre Therapieziele erreichen oder ob Anpassungen nötig sind.



Gut zu wissen: Machen Sie es sich leicht mit Accu-Chek Guide und der mySugr App (siehe Seite 14/15)



04. WIE ROCHE DIABETES CARE SIE IM ALLTAG UNTERSTÜTZT

Wie schaffen Sie es, dass sich Ihre Schwangerschaft mehr um Sie selbst und Ihr Kind und weniger um Ihren Diabetes dreht? Wir von Roche Diabetes Care haben es uns zum Ziel gesetzt, Sie durch integrierte personalisierte Diabetesmanagement-Lösungen so zu unterstützen, dass Sie das Beste für Ihre Diabetestherapie erreichen können.



GEMEINSAM THERAPIEZIELE ERREICHEN

Regelmäßig Blutzucker messen, Bolus berechnen, Insulin spritzen, Arztbesuche und auch noch auf die Ernährung achten – manchmal kann der Alltag mit Diabetes eine echte Herausforderung sein. Roche Diabetes Care unterstützt Sie mit modernen Produkten und digitalen Lösungen, die zu Ihrem Leben und Ihren individuellen Bedürfnissen passen. Dazu zählen Blutzuckermessgeräte, Insulin-pumpensysteme und das mySugr Tagebuch als Herzstück für Ihren Alltag mit Diabetes.

Mit unseren Produkten und Lösungen gewinnen Sie einen besseren Überblick über Ihren Therapieverlauf, sparen Zeit bei Ihrem Diabetesmanagement und werden immer wieder motiviert, Ihre Ziele zu erreichen. Was uns dabei am Herzen liegt: Wir sorgen dafür, dass Sie alle wichtigen Diabetesdaten übersichtlich im Blick haben und unkompliziert mit Ihrem/Ihrer Ärzt:in teilen können. So können Sie gemeinsam mit Ihrem/Ihrer Ärzt:in das Beste für Ihre Therapie erreichen.

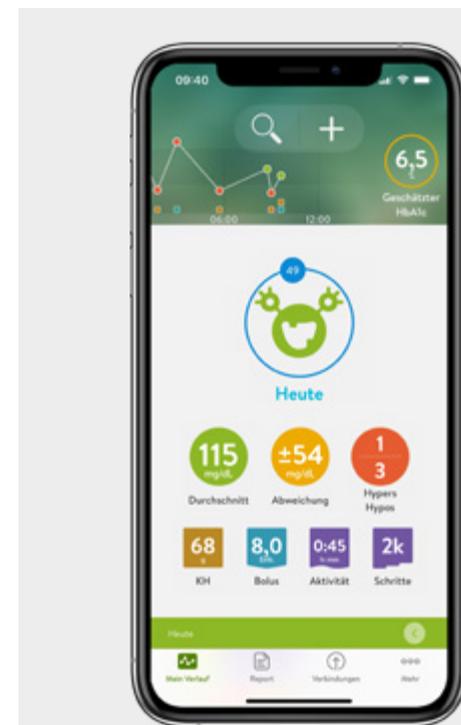
MYSUGR TAGEBUCH – DAS HERZSTÜCK FÜR IHREN ALLTAG MIT DIABETES

Das mySugr Tagebuch bietet Ihnen eine digitale Möglichkeit, Ihre Werte auf dem Smartphone zu dokumentieren. Einfach die gemessenen Blutzuckerwerte in die App eintragen, zusätzliche Angaben wie Mahlzeiten, Insulingaben und Aktivitäten ergänzen – und schon haben Sie Ihre Diabetesdaten immer dabei und im Blick.

Wenn Sie mit Accu-Chek Guide Ihren Blutzucker messen, werden Ihre Messwerte automatisch per Bluetooth in mySugr PRO übertragen. Besonders praktisch: Alle wichtigen Daten werden in der App zusammengeführt und grafisch übersichtlich dargestellt – das sorgt für einen guten Überblick über den Therapieverlauf und zeigt Ihnen, wie verschiedene Alltagssituationen Ihre Blutzuckerwerte beeinflussen. Davon profitiert auch Ihr/Ihre Ärzt:in, da dadurch Zusammenhänge sowie Muster besser erkannt und mit Ihnen besprochen werden können.

Weitere Informationen zum mySugr Tagebuch finden Sie unter

www.diabetestagebuch-entdecken.de



UNSERE PRODUKTE UND LÖSUNGEN IM ÜBERBLICK



ACCU-CHEK BLUTZUCKERMESSGERÄTE

- Leichter messen durch intuitive Handhabung
- Direkte Übertragung der Blutzuckerwerte aus Accu-Chek Guide in mySugr PRO
- Hilfe beim Verstehen der Werte durch die intuitive Farbskala von Accu-Chek Instant



MYSUGR TAGEBUCH

- Digitales Diabetestagebuch, das man immer auf dem Smartphone dabei hat
- Übersichtliche Darstellung wichtiger Diabetesdaten
- Praktische Reports, die mit dem Diabetesteam geteilt und besprochen werden können



ACCU-FINE PEN-NADELN

- Schmerzarme Insulinabgabe durch Feinschliff und Gleitbeschichtung
- In 4, 5 und 8 mm erhältlich
- Für die gängigen Pens geeignet



MOTIVIERENDE SERVICES FÜR IHREN ALLTAG MIT DIABETES

Wir denken Diabetes weiter und bieten Ihnen neben unseren Produkten auch weiterführende, motivierende Services für Ihren Alltag mit Diabetes an. Unsere Online-Angebote:



ACCU-CHEK WEBSITE

Auf www.accu-chek.de finden Sie einen großen Download- und Servicebereich mit vielen nützlichen Informationen rund um unsere Produkte, Zubehör und zu Diabetes im Allgemeinen. Melden Sie sich für den Accu-Chek Newsletter an und erhalten Sie regelmäßig praktische Tipps für Ihren Alltag mit Diabetes, medizinische News sowie aktuelle Produktinformationen direkt in Ihr E-Mail-Postfach.



ACCU-CHEK WEBINARE

Mit unseren kostenfreien Online-Seminaren möchten wir Sie dabei unterstützen, Ihr Wissen rund ums Diabetesmanagement ganz einfach von zu Hause aus zu vertiefen. Entdecken Sie unsere vielfältige Auswahl an Webinaren unter www.accu-chek.de/webinare



#RATGEBERDIABETES

Kennen Sie schon unseren #ratgeberdiabetes Blog? Lesenswerte Informationen rund um den Alltag mit Diabetes, nützliches Hintergrundwissen sowie Erfahrungsberichte und Ernährungstipps finden Sie online unter www.accu-chek.de/ratgeber-diabetes



FOLLOW US!

Auf unserer Accu-Chek Facebookseite finden Sie tagesaktuelle Informationen, können sich mit anderen austauschen oder einfach mal ein Diabetesrätsel lösen:

www.facebook.com/RocheDiabetesCareDE

Informationen zu Produkten und Handhabungsvideos finden Sie auf unserem YouTube-Kanal www.accu-chek.tv



Sie wollen mehr erfahren?

Ihr Accu-Chek Kundenservice ist unter der kostenfreien Telefonnummer **0800 4466800** von Montag bis Freitag von 08:00 bis 18:00 Uhr für Sie da! Informationen rund um Diabetes, zu unseren Produkten und Services finden Sie auch online unter **www.accu-chek.de** sowie auf unserer Facebookseite **www.facebook.com/RocheDiabetesCareDE**.

ACCU-CHEK, ACCU-CHEK GUIDE, ACCU-CHEK INSTANT und MYSUGR sind Marken von Roche. Alle anderen Produktnamen und Markenzeichen sind Eigentum ihrer jeweiligen Eigentümer.

© 2022 Roche Diabetes Care Deutschland

accu-chek.de
Roche Diabetes Care Deutschland GmbH
Sandhofer Straße 116
68305 Mannheim

09755209990 ⓘ 0422