

20. Februar 2019

RADIOBEITRAG als Text

Diabetes während der Schwangerschaft: Früh erkennen und vorbeugen

Anmoderation:

Ein Schwangerschaftsdiabetes gehört in Deutschland zu den häufigsten Komplikationen in der Schwangerschaft. Wird die Zuckerkrankheit früh erkannt, kann sie gut behandelt werden. Kristin Sporbeck hat sich bei Thomas Ebel informiert. Er ist Arzt im AOK-Bundesverband.

Länge: 1.55 Minuten

Thomas Ebel:

Ein Schwangerschaftsdiabetes ist definiert als eine Störung des Zuckerstoffwechsels – eine sogenannte Glukosetoleranzstörung – die erstmals in der Schwangerschaft auftritt. Sie zählt zu den häufigsten Komplikationen während der Schwangerschaft. Die Hauptursache entspricht zu einem großen Teil den des Typ-2-Diabetes. Neben einer genetischen Vorbelastung zum Diabetes spielen vor allem Übergewicht und der Lebensstil eine große Rolle. Außerdem schwächen die Schwangerschaftshormone die Wirkung des Insulins, sodass der Zucker im Blut nicht in die Zellen gelangen kann.

Text: erklärt Thomas Ebel, Arzt im AOK-Bundesverband. Die Frauen merken von dem erhöhten Blutzucker meist nichts. Allerdings kann es bei der Geburt zu Komplikationen kommen.

Thomas Ebel:

Ein zu hoher Blutzucker der Mutter bedeutet auch zu viel Zucker im Kreislauf des Ungeborenen. Die Kinder werden dann größer und schwerer, sodass es während der Geburt zu Verzögerungen kommen kann. Das Risiko für Fehl- und Frühgeburten und damit für Kaiserschnitte steigt. Für die Neugeborenen besteht die Gefahr, dass sie direkt nach der Geburt unterzuckert sind – zusätzlich können Atemstörungen und Veränderungen im Blutbild auftreten. Die Mütter haben unter anderem ein größeres Risiko, zusätzlich einen Bluthochdruck während der Schwangerschaft zu entwickeln.

Text:

Deshalb ist die Früherkennung von Diabetes während der Schwangerschaft wichtig. Der Zuckertest gehört zu den Vorsorgeuntersuchungen und wird in der Regel im sechsten oder siebten Schwangerschaftsmonat angeboten. Tipps, was Frauen mit einer Schwangerschaftsdiabetes tun können, hat Arzt Ebel:

Thomas Ebel:

Die meisten Frauen bekommen die erhöhten Blutzuckerwerte durch eine Umstellung der Ernährung und durch regelmäßige Bewegung in den Griff. Nur wenige Frauen müssen Insulin spritzen. Schwangere sollten generell drauf achten, dass sie nur in dem Rahmen zunehmen, wie es ihnen auch empfohlen wurde. Das Essen sollte sich an der Mittelmeerküche mit etwas Obst, viel Gemüse und ballaststoffreichen Getreideprodukten und fettarmen Milchprodukten orientieren. Gesättigte und Transfette, wie sie in vielen tierischen und verarbeiteten Lebensmitteln und Fertigprodukten vorkommen sowie Weißmehlprodukte, Süßigkeiten und salzhaltige Nahrungsmittel sollten nicht auf dem Speiseplan stehen.