



Ihre österreichische Diabetesmarke

SCHWANGERSCHAFTS- DIABETES RATGEBER





Liebe werdende Mutti,

herzlichen Glückwunsch zu Ihrer Schwangerschaft!

Die kommenden Seiten sollen Ihnen eine Hilfe sein, um mit der für sie neuen Diagnose „Schwangerschaftsdiabetes“ in der ohnehin aufregenden Zeit umzugehen.

Ein Schwangerschaftsdiabetes ist eine nur in der Schwangerschaft auftretende Blutzuckerstoffwechselstörung.

Die Diagnose wurde bei Ihnen durch einen so genannten Zuckerbelastungstest gestellt. In den allermeisten Fällen ist diese auftretende Veränderung durch eine Umstellung Ihrer Ernährung und ausreichende Bewegung (soweit möglich) sehr gut behandelbar. Nur in wenigen Ausnahmen bekommen Patientinnen Insulin zur Unterstützung der Therapie. Sollte dies der Fall sein, steht Ihnen Ihr behandelndes Diabetesteam mit Rat und Tat jederzeit zur Seite.

Mit den besten Grüßen,
Ihr MED TRUST Team

„Dem Schwangerschaftsdiabetes auf der Spur“

Zwischen der 24. und 28. Schwangerschaftswoche wird ein so genannter Oraler Glukosetoleranztest (oGTT) durchgeführt. Diese Untersuchung ist seit 2010 im Mutter-Kind-Pass in Österreich vorgegeben.

Der Test soll morgens im nüchternen Zustand erfolgen (am Vorabend vor der Untersuchung ab etwa 22 Uhr nichts mehr essen, eine Nüchternperiode von mindestens 8 Stunden wird empfohlen). Vor dem Test sollten Sie sich körperlich nicht anstrengen. Zuerst wird Ihr Nüchtern-Blutzuckerwert ermittelt. Dann trinken Sie die Glukoselösung (75g Glukose in 300 ml Wasser) innerhalb von 5 Minuten, Ihr Körper beginnt nun die Glukose zu verwerten. Nach 1 Stunde und nach 2 Stunden wird Ihr Blutzuckerwert erneut ermittelt.

Es gelten folgende Zielkriterien (ÖDG Leitlinien 2012, Glukose im venösen Plasma):

nüchtern:	< 92 mg/dl
nach 1 Stunde:	< 180 mg/dl
nach 2 Stunden:	< 153 mg/dl

Wenn sich durch diesen Test der Verdacht bestätigt, werden Sie vom Arzt entsprechend weiter betreut.





Was bedeutet die Diagnose Schwangerschaftsdiabetes für Sie und Ihr Kind?

Da ein erhöhter Blutzuckerspiegel bei der Mutter in der Regel keine Beschwerden hervorruft, ist die Gefahr groß, diese Erkrankung nicht ernst zu nehmen, bzw. nicht konsequent genug zu behandeln.

Dies kann zu Problemen während der Schwangerschaft und Komplikationen bei der Geburt für Mutter und Kind führen.

Unmittelbare Folgen für die Mutter:

Durch den Schwangerschaftsdiabetes kommt es häufiger zu Harnwegsinfekten.

Die Risiken für eine Frühgeburt (<37. Schwangerschaftswoche) und eines schwangerschaftsbedingten Bluthochdrucks, der zu einer möglichen Schwangerschaftsvergiftung führen kann, steigen.

Folgen für Ihr Kind:

Ihr zu hoher Blutzuckerspiegel gelangt über die Plazenta auch immer zu Ihrem Kind.

Dieses Überangebot an „Nahrung“ kann sowohl zu einer überdurchschnittlichen Gewichtszunahme als auch zu Atemstörungen und Unterzuckerungen nach der Geburt führen.

Allerdings lassen sich diese möglichen Risiken für Sie und Ihr Kind durch ein rechtzeitiges Erkennen und konsequentes Behandeln des Schwangerschaftsdiabetes minimieren.

Die Behandlung / welche Therapiemöglichkeiten gibt es?

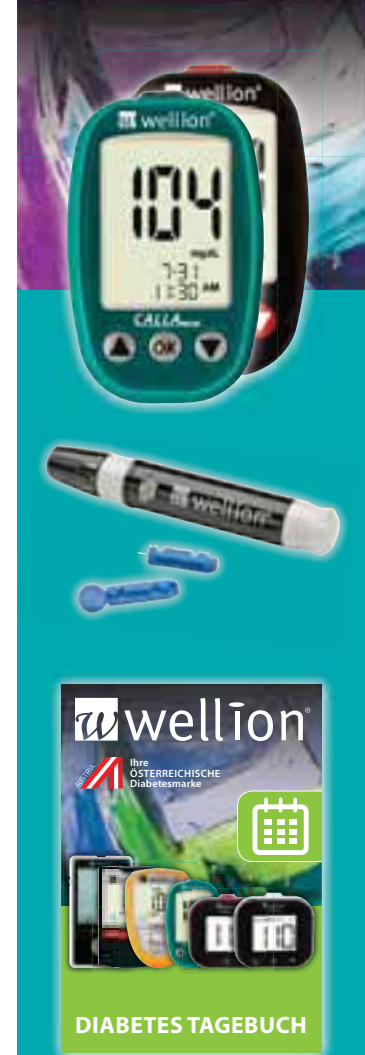
Ziel der Behandlung ist in jedem Fall ein Blutzuckerverlauf im individuell vereinbarten Therapiebereich. Dazu gehört in erster Linie eine Beratung zum für Sie günstigen Ernährungsverhalten. Darüber hinaus ist eine ausreichende und regelmäßige Bewegung notwendig. Zeitgleich mit der ersten Konsultation in der Schwerpunktpraxis erlernen Sie die Blutzuckerselbstkontrolle, die es Ihnen ermöglicht, den Erfolg Ihrer Bemühungen zu verfolgen.

Die Blutzuckerselbstkontrolle:

In Ihrer Schwerpunktpraxis erhalten Sie ein Messgerät für die häusliche Blutzuckerkontrolle. In welchem Umfang diese Kontrollen erfolgen sollen, wird mit Ihnen individuell vereinbart.

Einige Dinge sollten Sie dabei beachten:

- das Händewaschen vor jeder Messung
- den regelmäßigen Lanzettenwechsel
- Stechen in die seitlichen Fingerbeere
- die genaue Dokumentation der ermittelten Werte





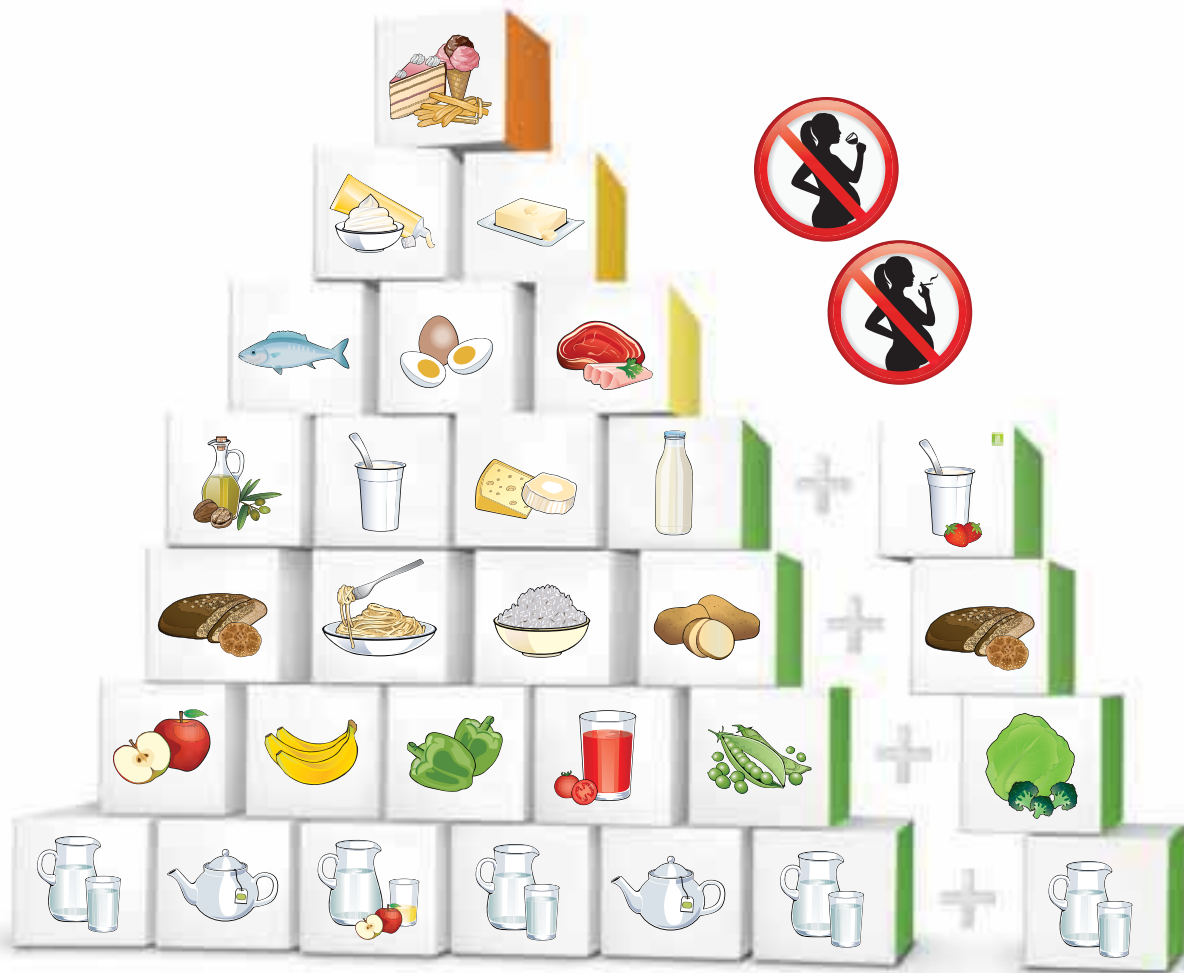
Zeitpunkt der Messung	Blutzucker Zielbereich
Nüchtern	65-95 mg/dl
Vor der Mahlzeit	65-95 mg/dl
1 Stunde nach der Mahlzeit	<140 mg/dl
2 Stunden nach der Mahlzeit	<120 mg/dl

Ernährungshinweise:

Wie eingangs erwähnt, soll Sie Ihr individuelles Ernährungsverhalten dabei unterstützen, normnahe Blutzuckerwerte zu erreichen. Gleichzeitig hilft es Ihnen beim Einhalten der empfohlenen Gewichtsentwicklung.

Während in der ersten Hälfte Ihrer Schwangerschaft der Energiebedarf für Sie noch nicht höher war als vor der Schwangerschaft, sollte in der zweiten Hälfte ca. 100-300 kcal täglich zusätzlich zugeführt werden, ohne dabei „für Zwei zu essen“.

Dabei kann das Führen eines Ernährungstagbuchs die Beratung wesentlich unterstützen. Auf jeden Fall sind eine Reduktionsdiät oder ein Fasten zu vermeiden.



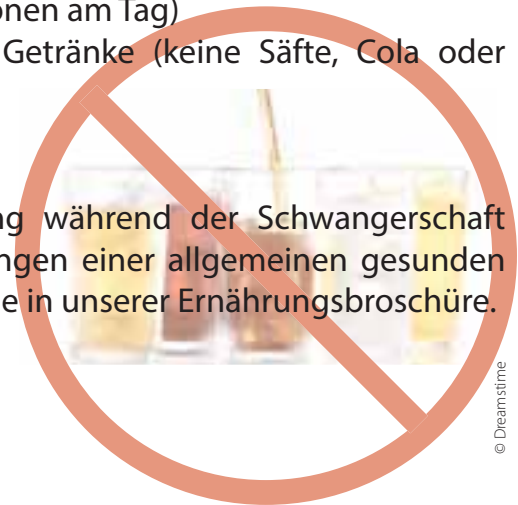


Gewicht vor der Schwangerschaft	Normale Gewichtszunahme
Untergewicht	12,5-18 kg
Normgewicht	11,5-16 kg
Übergewicht	7-11,5 kg
Adipositas	5-9 kg

Folgende Hinweise können Ihnen bei der Planung Ihrer Mahlzeiten helfen:

- Viel Gemüse und Rohkostsalate
- Bevorzugen Sie bei Brot und Brötchen Vollkornprodukte
- Kein Kohlenhydratverzicht, sondern deren günstige Verteilung über den Tag
- Vermeidung von Kohlenhydratexzessen
- Essen Sie Obst, aber in Maßen (2 Portionen am Tag)
- Trinken Sie ausreichend zuckerfreie Getränke (keine Säfte, Cola oder Limonaden)
- Süßigkeiten und Süßspeisen meiden

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung während der Schwangerschaft unterscheidet sich nicht von den Empfehlungen einer allgemeinen gesunden Kost. Weiterführende Informationen finden Sie in unserer Ernährungsbroschüre.



Was können Sie sonst noch tun:

Im Rahmen der Schwangerschaft nimmt das körperliche Leistungsvermögen ab. Trotzdem sollten Sie sich im Rahmen Ihrer Belastbarkeit regelmäßig und ausreichend bewegen. Damit verbessern Sie Ihre Blutzuckerwerte, unterstützen die empfohlene Gewichtsentwicklung und erhöhen gleichzeitig Ihr persönliches Wohlbefinden.

Entbindung - und wie geht es danach weiter?

Empfehlenswert für Patientinnen mit Schwangerschaftsdiabetes, insbesondere bei Insulintherapie, ist die Wahl einer Klinik mit angeschlossener Neonatologie bzw. Perinatalzentrum. Bei einer bestehenden Insulintherapie benötigt ihr Kind nach der Geburt spezialisierte Betreuung, welche nur in diesen genannten Kliniken gewährleistet ist. Einige Tage nach der Entbindung kontrollieren Sie bitte mittels eines Tagesprofils (nüchtern sowie vor und 2 Stunden nach den Hauptmahlzeiten) Ihren Blutzucker. Trotz normaler Blutzuckerwerte besteht für Sie ein höheres Risiko später einen Diabetes zu entwickeln. Um dies zeitnah zu erkennen ist es empfohlen, nach 10-12 Wochen in Ihrer Diabetesschwerpunktpraxis erneut einen Zuckerbelastungstest durchzuführen. Wir empfehlen Ihnen später regelmäßig Vorsorgeuntersuchungen wahrzunehmen (Check up ab 35. LJ), um die Entwicklung Ihrer Blutzuckerwerte zu verfolgen. Unterstützen Sie langfristig Ihre Gesundheit durch eine gesunde Ernährungsweise und ausreichend Bewegung.

Wir wünschen Ihnen und Ihrem Kind alles Gute. Für Fragen steht Ihnen Ihr Diabetesteam jederzeit helfend zur Seite.





- Erstklassige Wellion Produkte
- Professioneller Service
- Spezielle Angebote nur für Mitglieder

Jetzt GRATIS Mitglied werden & viele interessante Vorteile nutzen!

Einfach Anmeldekarte auf der letzten Seite ausfüllen und an MED TRUST senden.

Ihre Wellion CLUB Vorteile:

- **Int. Diabetikerausweis - Clubkarte**
im praktischen Scheckkartenformat - kann als internationaler Diabetikerausweis verwendet werden
- **Kostenlose Batterien**
1 x pro Jahr - für Ihr Wellion Blutzuckermessgerät
- **Kostenloses Wellion Messgerät**
Ihrer Wahl bei der Anmeldung zum Wellion CLUB
- **Wellion Servicetage**
regelmäßig in ganz Österreich - lassen Sie Ihr Messgerät überprüfen
- **Wellion Treuegeschenk nach Wahl**
- **Wellion Diabetestagebücher**
bestellen Sie GRATIS Ihr persönliches Wellion Tagebuch



Registrieren Sie sich jetzt GRATIS und unverbindlich zum Wellion CLUB und profitieren Sie von den vielen Wellion CLUB Vorteilen.

- **Wellion Homepage**
www.wellion.at www.wellion.eu/de
Hier finden Sie nützliche Infos zum Thema sowie Informationsmaterialien und Bedienungsanleitungen zum Download. Zusätzliche Informationen erhalten Sie durch unseren Newsletter.
- **Wellion Journal**
GRATIS umfangreiche Informationen zum Thema Diabetes sowie zu neuen Produkten und aktuellen Trends
- **Wellion Kunden Service**
Wir sind für Sie da:

Tel.: 02626 / 64190

Mo - Do 8⁰⁰ - 19⁰⁰

Fr 8⁰⁰ - 17⁰⁰

Wellion CLUB Anmeldung

O JA, ich möchte Mitglied im Wellion CLUB werden und viele CLUB-Vorteile in Anspruch nehmen. Bitte senden Sie mir GRATIS mein Wellion Wunschesgerät als Willkommensgeschenk zu. (Bitte auf der Rückseite gewünschtes Gerät ankreuzen und Karte vollständig und leserlich ausfüllen!)

Vorname

Name

Straße

PLZ / Ort

e-Mail (für die Zusendung von speziellen Angeboten)

Geb.Datum

Ich stimme zu, dass die MED TRUST Handelsges.m.b.H., Gewerbepark 10, 7221 Marz in Folge als MED TRUSTTM bezeichnet, meine in diesem Formular erfassten personenbezogenen Daten zum Zwecke der Zusendung regelmäßiger Informationen über die Produkte der MED TRUST per Post und per E-Mail verwendet. Ich stimme weiters zu, dass mir MED TRUST E-Mails mit Informationen über Produkte der MED TRUST zusendet. Diese Zustimmung kann ich jederzeit, kostenfrei und ohne Angabe von Gründen mittels E-Mail an office@medtrust.at oder mittels Brief an MED TRUST, Gewerbepark 10, 7221 Marz widerrufen.

Datum/Unterschrift

Nachporto bezahlt Empfänger

Bitte
freimachen,
falls Briefmarke
zur Hand

Antwortkarte

MED TRUST Handelsges.m.b.H.
Gewerbepark 10
A-7221 Marz

Tel.: (+43) 02626 / 64 190
Fax: (+43) 02626 / 64 190-77

WELL113AT 2016-09



w wellion[®] *Club*

ANMELDUNG

Wählen Sie Ihr GRATIS Wellion Wunschmessgerät als Willkommensgeschenk.
Nähere Informationen zu den Geräten finden Sie auf www.wellion.at.

CALLA^{light}

- brombeere
- grün
- silber
- weiss



CALLA^{mini}

- petrol
- schwarz



CALLA^{classic}

- brombeere
- grün
- silber
- weiss



CALLA^{dialog}

-



LUNA^{duo}

- gelb
- pink
- schwarz
- weiß



LUNA^{duoStyle}

-



w wellion[®]
Club

Registrieren Sie sich jetzt GRATIS und unverbindlich zum

Wellion CLUB und profitieren Sie von den vielen CLUB Vorteilen.

Ihr Vorteil. Unser Service.

Ihre ÖSTERREICHISCHE

Diabetesmarke

