

wwellion®

Ihre ÖSTERREICHISCHE Gesundheitsmarke



**SCHWANGER-
SCHAFTS-
DIABETES
RATGEBER**



THE MEDICAL SERVICES COMPANY

Liebe werdende Mutti,

herzlichen Glückwunsch zu Ihrer Schwangerschaft! Die kommenden Seiten sollen Ihnen eine Hilfe sein, um mit der für sie neuen Diagnose „Schwangerschafts-diabetes“ 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.

*Frau Claudia Donath und Frau Astrid Hofmann
Diabetesberaterinnen DDG
Praxis Dr. Steindorf, Schkeuditz bei Leipzig*

„Dem Schwangerschaftsdiabetes auf der Spur“

Zwischen der 24. und 28. Schwangerschaftswoche wurde von Ihrem betreuenden Gynäkologen ein so genannter Diabetes-Such-Test (Screening) durchgeführt.

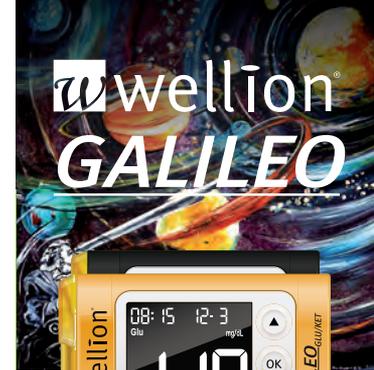
Dabei wurde nach einer Gabe von 50g Zucker (Glukose) Blut entnommen. Ihr Testergebnis lag außerhalb des Zielbereichs, deshalb sind Sie an eine Diabetologische Schwerpunktpraxis verwiesen worden.

Hier wird nun ein beweisender Diabetes-Test mit 75g Zucker über 2 Stunden vorgenommen.

Es gelten folgende Zielkriterien:

50g Zuckertest	75g Zuckertest
< 7,5 mmol/l (135 mg/dl)	nüchtern: <5,1 mmol/l (92mg/dl) nach 1 Stunde: <10,0 mmol/l (180 mg/dl) nach 2 Stunden: <8,5 mmol/l (153 mg/dl)

Wenn sich durch diesen Test der Verdacht bestätigt, werden Sie von dem Team der Schwerpunktpraxis engmaschig und professionell betreut.



- **KEIN KODIEREN**
- **ZUSATZFUNKTION: KETONMESSUNG**
- **BELEUCHTETER TESTSTREIFEN-EINSCHUB**



NO
CODE



- **GROSSE ZAHLEN**
- **MAHLZEITEN-MARKER**
- **EINFACHE HANDHABUNG**

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	3,6-5,3 mmol/l	65-95 mg/dl
Vor der Mahlzeit	3,6-5,3 mmol/l	65-95 mg/dl
1 Stunde nach der Mahlzeit	< 7,8 mmol/l	<140 mg/dl
2 Stunden nach der Mahlzeit	<6,7 mmol/l	<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 Ernährungstagebuchs die Beratung wesentlich unterstützen. Auf jeden Fall sind eine Reduktionsdiät oder ein Fasten zu vermeiden.



selten



1. – 12.
Schwanger-
schafts-
woche

13. – 27.
Schwanger-
schaftswoche

28. – 40.
Schwanger-
schaftswoche
und in der Stillzeit

sparsam



wöchentlich



täglich



täglich



mehrmals
täglich



täglich



wellion® Skin Care Cream



• MIT 10% UREA
FÜR BESONDERS
INTENSIVE PFLEGE

• SCHUTZ GEGEN
TROCKENE HAUT



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 einer Insulintherapie, ist die Wahl einer Klinik mit angeschlossener Neonatologie bzw. einem 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 hohes Risiko später einen Diabetes zu entwickeln. Um auszuschließen, dass der Diabetes nach der Entbindung nicht weiter fortbesteht wird empfohlen, nach 6-12 Wochen in Ihrer Diabetesschwerpunktpraxis erneut einen Zuckerbelastungstest durchzuführen. Sollten Sie dieses Zeitfenster verpasst haben, ein Kontrolltest ist wichtig und sollte dann zu einem späteren Zeitpunkt erfolgen. Weiterhin wird empfohlen regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen (Check up ab 35.LJ) wahrzunehmen, um die Entwicklung Ihrer Blutzuckerwerte zu verfolgen. Unterstützen Sie langfristig Ihre Gesundheit durch eine ausgewogene Ernährungsweise und ausreichend Bewegung.

 wellion®

LUNA trio



GLU,
CHOL
& UA

- AUSWURFTASTE
- KEIN KODIEREN (GLUKOSEMESSUNG)
- ZUSATZFUNKTIONEN: CHOLESTERIN- UND HARNSÄUREMESSUNG



THE MEDICAL SERVICES COMPANY



Diese Broschüre ersetzt in keinem Fall eine fachliche und kompetente Beantwortung sowie Schulung durch Ihr Diabetesteam. Sie dient lediglich als ergänzende Informationsquelle. Bei Fragen oder Unsicherheiten, die Sie im Zusammenhang mit Ihrer Erkrankung haben sollten, können Sie sich jederzeit an Ihre diabetologische Schwerpunktpraxis oder Ihre Diabetesberater/innen wenden.

Wir wünschen Ihnen und Ihrem Kind alles Gute.

Ihr MED TRUST Team



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

Jetzt GRATIS Mitglied werden & viele interessante Vorteile nutzen!

Einfach Anmeldekarte 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 Diabetestagebücher**
bestellen Sie GRATIS Ihr persönliches Wellion Tagebuch
- **Wellion Informationsportal**
Aktuelles finden Sie im Internet unter:
www.wellion.eu/de

Wellion CLUB & Service-Vorteil Registrierung

O JA, ich möchte kostenfrei Mitglied im Wellion CLUB werden, und viele CLUB-Vorteile in Anspruch nehmen.
(Bitte Karte vollständig und leseförmig in Großbuchstaben ausfüllen)

Wellion Geräte-Typ: _____

Wellion Geräte-Nr.: _____

Vorname _____

Name _____

Straße _____

PLZ / Ort _____

e-Mail _____

Geb.Datum _____

Ich willige ein, dass die MED TRUST GmbH, Bergener Ring 17-19, D - 01458 Ottendorf-Okrilla, in Folge als „MED TRUST“ bezeichnet, meine oben angegebenen personenbezogenen Daten zum Zweck der Registrierung im Wellion Club und der Abwicklung der damit verbundenen Serviceleistungen, nämlich der Verwaltung der Zusatzgarantie, der Erstellung und Verwaltung des Diabetikerausweises, der Lieferung der jährlichen Gratis-Batterie, der Einbindung in die Wellion Club-Community, der Bereitstellung von Informationen über Veranstaltungen und Produkte der MED TRUST, per E-Mail und Post verarbeitet. Diese Einwilligung kann ich jederzeit, kostenfrei und ohne Angabe von Gründen mittels E-Mail an office@medtrust.de oder mittels Brief an MED TRUST, Bergener Ring 17-19, D - 01458 Ottendorf-Okrilla widerrufen.

Datum/Unterschrift _____

Bitte
frankieren,
falls Marke
zur Hand.

Deutsche Post
ANTWORT

MED TRUST GmbH
Bergener Ring 17-19
01458 Ottendorf - Okrilla

Tel.: (+49) 035205 / 469-10

Fax: (+49) 035205 / 469-19

E-mail: office@medtrust.de

Web: www.medtrust.de

WELL13MTRD-2018-08

wellion® Club

ANMELDUNG

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

Bitte wählen Sie die Maßeinheit Ihres Wunschgerätes: mg/dl mmol/L

CALLA^{light}

- brombeere
- weiß



CALLA^{classic}

- silber



CALLA^{mini}

- petrol
- schwarz



CALLA^{dialog}

-



GALILEO

- GLU/KET
- gelb



LUNA^{trio}

- gelb
- pink
- schwarz
- weiß



GALILEO^{compact}

- GLU/CHOL
- weiß



wellion®



Ihre
ÖSTERREICHISCHE
Gesundheitsmarke



THE MEDICAL SERVICES COMPANY

DEUTSCHLAND:
MED TRUST GmbH

Bergener Ring 17-19 • D-01458 Ottendorf - Okrilla
Tel.: (+49) 035205/ 469 10 • Fax: (+49) 035205/ 469 19
e-mail: office@medtrust.de
www.medtrust.de • www.wellion.eu/de

ÖSTERREICH:
MED TRUST Handelsges.m.b.H.
Gewerbepark 10 • A-7221 Marz
Tel.: (+43)02626/64190 • Fax: DW 77
e-mail: office@medtrust.at
www.medtrust.at • www.wellion.at