

Süß soll nur dein Baby sein...

In der Schwangerschaft ist es wichtig, dass das Baby eine ausgeglichene Nährstoffzufuhr bekommt um optimal zu wachsen und gesund zu bleiben.

Wenn dein Blutzucker längere Zeit zu hoch ist, kann das zu Problemen für dich und dein Kind vor und nach der Geburt führen.

Weltweit entwickeln zwischen 2 – 26 % der Schwangeren einen Schwangerschaftsdiabetes. Das heißt, dass sich bei 98 – 74% der Frauen der Stoffwechsel gut an die Schwangerschaft anpasst.

Zu Schwangerschaftsbeginn sollte abgeklärt werden, ob du eine erhöhte Wahrscheinlichkeit hast, einen Schwangerschaftsdiabetes zu bekommen.

Du solltest möglichst früh mit uns darüber ins Gespräch kommen, wenn folgendes auf dich zutrifft:

- Diabetes kommt in deiner Familie vor (Eltern, Großeltern, Geschwister..)
- Du hast Übergewicht oder Bluthochdruck
- Du bist über 45 Jahre alt
- Du hast bereits ein besonders schweres Kind geboren
- Du hattest eine Totgeburt erlitten
- Du hattest schon einen Schwangerschaftsdiabetes

In diesem Fall sollte schon früh in der Schwangerschaft dein Blutzucker kontrolliert werden. Für einen aussagekräftigen Wert muss dafür Blut aus der Vene abgenommen werden um einen Nüchtern-Blutzucker oder den HbA1c-Langzeitwert zu bestimmen.

Für alle Frauen, egal ob mit oder ohne Risikofaktoren, sehen die Mutterschaftsrichtlinien in der Zeit zwischen der 24+0 und 27+6 Schwangerschaftswoche einen „kleinen“ Zuckerbelastungstest vor (50g Glucose trinken, nach 1 Stunde Blutentnahme). Dieser ist leicht im Praxisalltag unterzubringen und wird außerdem von den Krankenkassen bezahlt. Er ist allerdings nicht sehr aussagekräftig. Etwa 1/3 der Diabetikerinnen werden so nicht erkannt und 1/3 der gesunden Frauen haben fälschlicherweise auffällige Ergebnisse. Bei auffälligen Werten muss bei den betroffenen Frauen der „große“ Zuckertest noch zusätzlich durchgeführt werden, da er genauer ist.

Dieser „große“ Zuckertest ist gut erforscht und wird grundsätzlich von den Diabetolog*innen empfohlen (75g Glucose trinken, vorher und nach 1 und 2 Stunden Blutentnahmen). Ohne Risikofaktoren wird dieser Test allerdings nicht immer von den Kassen bezahlt.

Dies ist für uns ein Dilemma. Grundsätzlich richten wir uns lieber nach wissenschaftlich haltbaren Empfehlungen, die in diesem Fall aber in den Mutterschaftsrichtlinien nicht berücksichtigt wurden.

Damit du eine informierte Entscheidung fällen kannst, haben wir verschiedene Möglichkeiten auf der Rückseite zusammengestellt.

| Test | Durchführung | Vorteile | Nachteile |
|--|---|---|--|
| Nüchtern-Blutzucker | <ul style="list-style-type: none"> • Fröhschwangerschaft • Nüchtern vor 9 Uhr • 1 Blutentnahme | <ul style="list-style-type: none"> • Risiko wird früh erkannt | <ul style="list-style-type: none"> • Nüchtern • Blutentnahme vor 9 Uhr • alleine durchgeführt wenig aussagekräftig |
| HbA1c (Langzeit-Blutzucker-Wert) | <ul style="list-style-type: none"> • Fröhschwangerschaft | <ul style="list-style-type: none"> • Jederzeit durchführbar | <ul style="list-style-type: none"> • reicht alleine nicht aus |
| 50g-Glucose-Test | <ul style="list-style-type: none"> • 24+0 – 27+6 Woche • Jederzeit • 1 Blutentnahme | <ul style="list-style-type: none"> • Keine Nahrungskarenz nötig • Uhrzeit egal • Kostenübernahme durch die Krankenkasse sicher | <ul style="list-style-type: none"> • Ungenau • Viele falsch positive oder falsch negative Ergebnisse mit entsprechenden Folgen |
| 75g-Glucose-Test | <ul style="list-style-type: none"> • 24+0 – 27+6 Woche • Nahrungskarenz ab 22 Uhr • muss vor 9 Uhr starten • 3 Blutentnahme | <ul style="list-style-type: none"> • Wissenschaftlich belegte Genauigkeit | <ul style="list-style-type: none"> • Nahrungskarenz • Test muss vor 9 Uhr starten • 3 Blutabnahmen • Ohne Risikofaktoren ist die Kostenübernahme durch die Krankenkasse nicht gesichert |
| Kein Test | <ul style="list-style-type: none"> • Entfällt | <ul style="list-style-type: none"> • Keine Zuckerbelastung | <ul style="list-style-type: none"> • Gestationsdiabetes kann unerkannt bleiben • Für Frauen mit Risikofaktoren nicht sinnvoll • Entspricht nicht der Mutterschaftsrichtlinie, daher Unterschrift erforderlich |

Falls du dich für den 50g-Test entscheiden solltest, empfehlen wir, zusätzlich in der Fröhschwangerschaft einen Nüchtern-Wert zu bestimmen um die Lücken des Testes zu verkleinern.

Grundsätzlich sind Ernährung und Bewegung wichtige Faktoren um die Gesundheit zu erhalten. Gerne beraten wir dich über eine gesunde Lebensführung