

Gestationsdiabetes

Wenn Sie Diabetes haben und schwanger sind:

- Wenden Sie sich an das Diabeteszentrum in Ihrem Einzugsgebiet
- Achten Sie auf eine angemessene Ernährung
- Kontrollieren Sie regelmäßig Ihren Blutzucker und HbA1c-Wert
- Nehmen Sie 4mg Folsäure ein

GESTATIONSDIABETES

Schwangerschaftsdiabetes oder Gestationsdiabetes ist eine Stoffwechselstörung, die durch eine eingeschränkte Glukosetoleranz gekennzeichnet ist und erstmals in der Schwangerschaft diagnostiziert wird.

Da Schwangerschaftsdiabetes häufig ohne Symptome auftritt, wird während der Schwangerschaft je nach vorhandenen Risikofaktoren eine Vorsorgeuntersuchung durchgeführt.

Wird eine werdende Mutter beim Screening positiv getestet, spricht man von Schwangerschaftsdiabetes: das ist aber kein Grund zur Sorge, denn in den meisten Fällen verschwindet diese Art von Diabetes nach der Geburt. Es ist jedoch notwendig, den Blutzuckerspiegel und das Wachstum des Babys zu kontrollieren, um Komplikationen zu vermeiden.

Durchgeführte Untersuchungen

Beim **ersten Termin während der Schwangerschaft** wird eine Plasmaglukose-Messung zur Beurteilung des Schwangerschaftsdiabetes angeboten (mit Nüchtern-Plasmaglukose ≥ 126 mg/dl (7,0 mmol/l), Gelegenheits-Plasmaglukose ≥ 200 mg/dl (11,1 mmol/l), HbA1c (standardisiert und innerhalb von 12 Wochen durchgeführt) $\geq 6,5\%$).

In der 16.-18. Schwangerschaftswoche wird der Glukosebelastungstest (oraler Glukosetoleranztest - OGTT 75 g) angeboten, wenn mindestens einer der folgenden Umstände vorliegt:

- Schwangerschaftsdiabetes in einer früheren Schwangerschaft
- Body-Mass-Index (BMI) vor der Schwangerschaft ≥ 30
- Plasmaglukosewerte zwischen 100 und 125 mg/dl (5,6-6,9 mmol/l) bei der ersten Untersuchung.

In der 24.-28. Schwangerschaftswoche wird der Glukosebelastungstest (oraler Glukosetoleranztest - OGTT 75 g) angeboten, wenn mindestens einer der folgenden Umstände vorliegt:

- Alter ≥ 35 Jahre
- Body-Mass-Index (BMI) vor der Schwangerschaft ≥ 25 kg/m²
- fetale Makrosomie (überdurchschnittlich großer Fötus) in einer früheren Schwangerschaft ($\geq 4,5$ kg)
- Schwangerschaftsdiabetes in einer früheren Schwangerschaft (auch bei normaler Bestimmung in der 16. bis 18. Woche)
- Diabetes in der Familie (Verwandte ersten Grades mit Typ-2-Diabetes)

- Die Familie stammt aus Gebieten mit hoher Prävalenz von Diabetes: Südasien (insbesondere Indien, Pakistan, Bangladesch), Karibik (für Bevölkerung afrikanischer Herkunft), Naher Osten (insbesondere Saudi-Arabien, Vereinigte Arabische Emirate, Irak, Jordanien, Syrien, Oman, Katar, Kuwait, Libanon, Ägypten).

Was ist ein Glukosebelastungstest (OGTT)?

Der OGTT (oraler Glukosetoleranztest) ist ein Test zur Früherkennung und Diagnose von Diabetes. Er misst, wie gut der Körper eine größere Menge Zucker verarbeiten kann.

Dabei wird der Blutzuckerspiegel auf leerem Magen gemessen (Basalglykämie). Dann werden 75 g Glukose in 250-300 ml Wasser aufgelöst verabreicht und zwei weitere Blutproben zur Bestimmung der Plasmaglykämie entnommen (nach einer Stunde und nach 2 Stunden).

In der Schwangerschaft reicht ein veränderter Wert aus, um die Diagnose Schwangerschaftsdiabetes zu stellen.

Wie kann ich den Blutzuckerspiegel unter Kontrolle halten?

In den meisten Fällen kann Schwangerschaftsdiabetes durch Diät und Bewegung unter Kontrolle gehalten werden.

Die Einnahme von Insulin (in 10-20 % der Fälle) ist nur dann erforderlich, wenn Ernährung und Bewegung nicht ausreichen, um den Blutzucker zu senken.

Wenn der Schwangerschaftsdiabetes nicht unter Kontrolle gehalten wird, erhöht sich das Risiko für Komplikationen während der Schwangerschaft und der Geburt, wie Präeklampsie und Schulterdystokie.

Und nach der Schwangerschaft?

Informieren Sie Ihre Hausärztin/Ihren Hausarzt über diese Schwangerschaftskomplikation, um zukünftige Kontrolluntersuchungen zu planen.

Diese Form des Diabetes verschwindet in den meisten Fällen nach der Entbindung, es ist jedoch notwendig, 6 Wochen nach der Entbindung erneut einen OGTT zur Kontrolle durchzuführen.

In einigen Fällen können Frauen mit Schwangerschaftsdiabetes im Laufe ihres Lebens einen Typ-2-Diabetes entwickeln.

Für weitere Informationen

<https://www.issalute.it/index.php/la-salute-dalla-a-alla-z-menu/d/diabete-gestazionale#terapia> (in italienischer Sprache)

<https://www.gesundheitsinformation.de/schwangerschaftsdiabetes.html> (in deutscher Sprache)