



Diabetes und Schwangerschaft

Gestationsdiabetes

Diagnostik und Therapie des Gestationsdiabetes
Grundlage: Empfehlungen der Arbeitsgemeinschaft Diabetes und
Schwangerschaft der Deutschen Diabetes-Gesellschaft, 2001

Autoren:

Heike Flohr, Diabetesberaterin DDG
Beate Souranis, Diabetesberaterin DDG, Manager Customer Education LifeScan
Claudia Walter, Diabetesberaterin DDG

Herausgeber:

LifeScan
Geschäftsbereich der Ortho-Clinical Diagnostics GmbH,
Karl-Landsteiner-Straße 1, 69151 Neckargemünd
© LifeScan, November 2006

| | |
|---|-----------|
| Was ist Diabetes mellitus? | 5 |
| Welche Diabetestypen gibt es? | 6 |
| Schwangerschaftsdiabetes | 7 |
| <ul style="list-style-type: none">• Risikofaktoren• Warum Schwangerschaftsdiabetes behandelt werden muss• Ziel der Behandlung• Blutzuckerselbstkontrolle | |
| Blutzuckerselbstkontrolle | 10 |
| <ul style="list-style-type: none">• Bevor Sie messen• Die Blutzuckermessung• Die Dokumentation• Die Handpflege• Zeitpunkte der Blutzuckerbestimmung• Bestimmung von Ketonkörpern im Urin | |
| Gesund Essen und Trinken bei Diabetes | 12 |
| <ul style="list-style-type: none">• Kalorien• Nährstoffgruppen• Gesunde Basis• Fett & Zucker• Fettreich vs. fettarm• Berechnung der Kohlenhydrate | |
| Insulinbehandlung | 18 |
| Nachsorge | 19 |

Liebe werdende Mutter,

bei Ihnen ist ein Schwangerschaftsdiabetes festgestellt worden.

Diese Broschüre soll Sie darüber informieren, wie Sie und Ihr Baby trotzdem eine komplikationslose Schwangerschaft erleben können.

Damit Sie ein gesundes Baby bekommen.



Was ist Diabetes mellitus?

Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit) heißt „honigsüßer Durchfluss“. Der Begriff deutet auf ein seit Jahrtausenden bekanntes Anzeichen dieser Stoffwechselstörung hin, nämlich das Ausscheiden von Zucker im Urin bei erhöhten Zuckerwerten im Blut.

Insulin ist ein Hormon (Botenstoff). Es spielt bei der Regulation des Blutzuckerspiegels eine wichtige Rolle. Es wird von den sogenannten β -Zellen der Bauchspeicheldrüse (Pankreas) gebildet und in den Blutkreislauf abgegeben. Insulin ermöglicht, dass Traubenzucker (Glukose) in die Körperzelle hinein gelangen und dort in Energie für den Körper umgewandelt werden kann. Insulin regelt die Verwertung von weiteren Nahrungsbestandteilen wie Eiweiß und Fett.

Insulin sorgt dafür, dass überschüssiger Zucker in Muskeln und Leber gespeichert werden kann. Es reguliert die Zuckerspeicherung, die -neubildung und die -abgabe aus der Leber in den Blutkreislauf.

Fehlt Insulin ganz, ist zu wenig Insulin vorhanden oder kann es nicht richtig wirken, kann der Zucker nicht oder nur teilweise in die Körperzellen gelangen. Dort herrscht ein Energiemangel, während der Zuckergehalt im Blut zu hoch ist.

Diabetes bedeutet, dass der Körper entweder gar kein oder nicht ausreichend Insulin bildet, bzw. dass das vorhandene Insulin nicht richtig wirken kann.

Welche Diabetestypen gibt es?

Wir unterscheiden heute vier verschiedene Diabetestypen. Allen gemeinsam ist die Hyperglykämie, das bedeutet zu viel Zucker im Blut:

- 1** Beim Typ 1-Diabetes werden die insulinproduzierenden Zellen der Bauchspeicheldrüse durch eine Fehlsteuerung des körpereigenen Abwehrsystems (Immunsystem) zerstört. Es kann kein Insulin mehr produziert werden. Menschen mit Typ 1-Diabetes müssen daher von Beginn an Insulin spritzen.
- 2** Beim Typ 2-Diabetes produziert der Körper noch eigenes Insulin, das aber nicht richtig wirken kann (Insulinresistenz). Die Bauchspeicheldrüse versucht, die verminderte Wirkung auszugleichen, indem sie immer mehr Insulin produziert. Diese Mehrbelastung führt auf Dauer zur Erschöpfung der körpereigenen Insulinproduktion. Typ 2-Diabetes ist die häufigste Diabetesform.

- 3** In der dritten Gruppe kann es durch eher seltene Erkrankungen zu einem Ansteigen des Zuckers im Blut kommen.
- 4** Der vierte Typ, Gestationsdiabetes (Schwangerschaftsdiabetes), tritt nur in der Schwangerschaft auf und endet mit der Entbindung. Ab der 24. Schwangerschaftswoche produziert der Körper verstärkt Hormone, die dem Insulin entgegenwirken. Durch die somit verminderte Wirksamkeit des Insulins kann der Zucker nur unzureichend von den Körperzellen aufgenommen werden. Dadurch steigt der Zuckerspiegel im Blut.

Schwangerschaftsdiabetes

Ein erhöhtes Risiko, einen Schwangerschaftsdiabetes zu bekommen, besteht bei Frauen mit:

- Übergewicht
- Diabetes bei Eltern und Geschwistern
- Kindern mit einem Geburtsgewicht über 4500 g
- vorausgegangenen Fehlgeburten
- früherem Schwangerschaftsdiabetes



Warum Schwangerschaftsdiabetes behandelt werden muss

Wird ein Schwangerschaftsdiabetes nicht rechtzeitig erkannt und die Blutzuckerwerte sind über längere Zeit zu hoch, kann es sowohl bei der Mutter als auch beim Kind zu Komplikationen kommen:

Risiken für die Mutter:

- vermehrte Harnwegsinfekte
- schwangerschaftsbedingter Bluthochdruck
- Kaiserschnittentbindung

Risiken für das Kind:

- erhöhtes Geburtsgewicht – übermäßiges Längenwachstum (Makrosomie)
- verminderte Lungenreife
- hoher Schultergradstand
- Unterzuckerungsrisiko unmittelbar nach der Geburt
- Hinweise auf ein erhöhtes Risiko für späteres Übergewicht

Schwangerschaftsdiabetes

Die Ursache für übergroße und schwere Babys ist der erhöhte Blutzucker der Mutter. Durch die Plazenta (Mutterkuchen) gelangt der Zucker zum Fötus. Dieser reagiert darauf mit einer gesteigerten eigenen Insulinproduktion. Diese kann im Gegensatz zum Zucker die „Plazentaschranke“ nicht passieren. Daher werden im Fötus durch den erhöhten Insulinspiegel das Wachstum und ein vermehrter Fettaufbau angeregt.

Mit der Geburt entfällt das Überangebot an Zucker abrupt. Bis sich die kindliche Bauchspeicheldrüse der veränderten Situation anpassen kann und weniger Insulin produziert, kommt es zu Unterzuckerungen beim Kind, den sogenannten Adaptationsstörungen.



Behandlungsziele

Ziel der Behandlung ist es

- Risiken für Mutter und Kind zu vermeiden
- einen normalen Schwangerschafts- und Geburtsverlauf zu erreichen
- eine normale Entwicklung des Kindes zu erzielen
- das Risiko des Neugeborenen zu minimieren

Diese Ziele erreichen Sie gemeinsam mit Ihrem behandelnden Arzt durch konsequente Behandlung des Schwangerschaftsdiabetes.

Behandlungsmöglichkeiten

Um Schwangerschaftsdiabetes erfolgreich zu behandeln, ist Ihre aktive Mitarbeit erforderlich. In dieser Broschüre finden Sie alle wichtigen Grundlagen, die Sie dabei unterstützen, mit Ihrem Diabetes optimal umzugehen.

Blutzuckerselbstkontrolle

Die Blutzuckerselbstkontrolle dient dem behandelnden Arzt als Grundlage für die entsprechende Therapie. Sie ist für Sie die Basis, um möglichst normale Werte zu erreichen und die Auswirkungen von Ernährung oder körperlicher Bewegung zu erkennen.

Moderne Blutzuckermesssysteme, wie z. B. OneTouch® Ultra® 2, benötigen nur noch eine winzige Menge Blut, so dass die Blutzuckerbestimmung heute fast schmerzfrei ist.



Blutzuckerselbstkontrolle

Wie Sie eine korrekte Blutzuckermessung durchführen

Bevor Sie messen

- **Vorbereitung:**

Legen Sie sich zuerst alle benötigten Materialien wie Blutzuckermessgerät, Teststreifen, Stechhilfe mit Lanzette, Tupfer, Tagebuch und Kugelschreiber zurecht.

- **Händewaschen:**

Waschen Sie Ihre Hände mit warmem Wasser und Seife. Trocknen Sie sie gut ab. Verwenden Sie weder Desinfektionsspray noch Alkohol. Beides ist unter normalen hygienischen Bedingungen nicht notwendig. So vermeiden Sie Hautreizungen und falsche Messergebnisse durch eventuell verbliebene Reste.

- **Teststreifen:**

Entnehmen Sie einen Teststreifen aus dem Behälter und verschließen Sie ihn gleich wieder. Führen Sie anschließend den Teststreifen in das Messgerät ein.

- **Richtige Codennummer:**

Vergewissern Sie sich, dass die Codennummer, die auf Ihrem Teststreifenbehälter aufgedruckt ist, mit der Einstellung des Messgerätes übereinstimmt.

Die Blutzuckermessung

- **Stechhilfe benutzen:**

Um einen Blutstropfen zu gewinnen, setzen Sie die Stechhilfe seitlich an der Fingerbeere auf. Hier spüren Sie den Einstich kaum.

- **Blutstropfen gewinnen:**

Drücken Sie leicht, bis sich ein kleiner Blutstropfen bildet. Bei festem Quetschen besteht die Gefahr, dass der Blutstropfen durch austretende Gewebeflüssigkeit „verdünnt“ wird. Anschließend führen Sie die Messung mit Ihrem Blutzuckermesssystem durch.



Praktische Hinweise und Tipps

Die Dokumentation

Notieren Sie den gemessenen Wert in Ihrem Diabetestagebuch. Am besten kann Sie Ihr Arzt/das Diabetesteam beraten, wenn Sie zu den gemessenen Werten noch weitere Informationen oder auch Besonderheiten vermerken, wie z. B.

- Insulineinheiten
- Menge der gegessenen Kohlenhydrate/BE
- mehr/weniger gegessen als üblich
- Zwischenmahlzeit ausgelassen
- mehr/weniger Bewegung als üblich
- Unterzuckerung
- Krankheit



Die Dokumentation

- ist die Basis für die Insulindosisanpassung
- ist wichtig, um etwaige tageszeitliche Schwankungen zu erkennen
- hilft Ihnen, Sondersituationen zu vergleichen
- ist die Grundlage für die Besprechung mit dem Arzt.

Die Handpflege

Wechseln Sie bei der Blutgewinnung zwischen den einzelnen Fingern ab, und pflegen Sie Ihre Hände z. B. abends mit einer Fettcreme. So können Sie Hornhautbildung vermeiden, und Sie werden den zur Blutzuckerbestimmung benötigten Tropfen problemlos gewinnen können.

Zeitpunkte der Blutzuckerbestimmung

Ihre individuellen Messzeitpunkte bespricht Ihr behandelnder Arzt mit Ihnen. Sinnvolle Messzeitpunkte sind:

- Vor dem Frühstück und 1 Stunde nach dem Frühstück
- Vor dem Mittagessen und 1 Stunde nach dem Mittagessen
- vor dem Abendessen und 1 Stunde nach dem Abendessen
- ggf. vor dem Schlafengehen

Bestimmung von Ketonkörpern im Urin

In bestimmten Situationen kann Ihr Arzt eine Bestimmung von Ketonkörpern im Urin anordnen. Damit wird geprüft, ob Ihr Körper ausreichend mit Energie versorgt ist. Ketonkörper im Urin sind ein Anzeichen für Fettabbau. Eine Gewichtsreduktion ist in der Schwangerschaft nicht erwünscht, weil es zu Schäden beim Kind kommen kann.

Gesund Essen und Trinken

Wichtigste Maßnahme ist die Ernährungsumstellung

Wie bei den anderen Formen der Zuckerkrankheit ist auch beim Schwangerschaftsdiabetes eine gesunde und ausgewogene Ernährung die Grundlage der Behandlung. Oftmals reicht eine Umstellung der Ernährungsgewohnheiten aus, um die Blutzuckerwerte im gewünschten Zielbereich zu halten.

Kalorien

Essen Sie nicht für zwei! Ihr Kalorienbedarf erhöht sich erst ab dem 4. Schwangerschaftsmonat. Der Energiebedarf in der Schwangerschaft beträgt ca. 30 kcal pro Kilogramm Körpergewicht, ausgehend vom Sollgewicht.

Berechnung des etwaigen Kalorienbedarfs in der Schwangerschaft pro Tag bei Normalgewicht und leichter körperlicher Arbeit:

...÷ Normalgewicht x 30 kcal* + 33%
* bzw. 40 kcal (individuelle Spanne je nach Körpergewicht und körperlicher Aktivität)

Beispiel: Körpergröße 165 cm, Normalgewicht ca. 65 kg

$65 \times 30 \text{ kcal} = 1950 \text{ kcal}$
 $+ 33\% = 643 \text{ kcal}$

Gesamtkalorienbedarf bezogen auf das Sollgewicht = 2593 kcal

Den Bereich Ihres Soll-/Normalgewichts können Sie sich anhand des Body Mass Index (BMI) errechnen.

Körpergewicht in kg / (Körpergröße in m)²

Beispiel: $67 \text{ kg} / (1,65 \times 1,65) = 24,7$

Normalbereich: 18,5 – 24,9
Übergewicht: 25,0 – 30,0
Starkes Übergewicht: >30,0

Ihren Kalorienbedarf und die Verteilung der einzelnen Mahlzeiten bespricht die Ernährungs- bzw. die Diabetesberaterin individuell mit Ihnen. Wenn Sie Normalgewicht haben, sollten Sie im Verlauf der Schwangerschaft nicht mehr als 10-15 kg zunehmen.

Nährstoffgruppen

Auf die richtige Lebensmittelauswahl kommt es an. Unsere Nahrungsmittel bestehen neben Wasser, Vitaminen und Mineralstoffen aus den drei Hauptnährstoffen Kohlenhydrate, Fett und Eiweiß.

Kohlenhydrate

Sie liefern dem Körper schnell verfügbare Energie. Kohlenhydrate lassen sich unterteilen in Zuckerstoffe und Stärke. Sie lassen den Blutzuckerspiegel ansteigen und sind vor allem enthalten in:

- Zuckerstoffen (Trauben-, Frucht-, Haushalts-, Malz- u. Milchzucker)
- Süßigkeiten und Süßspeisen
- Obst
- Milch, Joghurt, Kefir, Dickmilch, Buttermilch
- Kartoffeln und Kartoffelprodukten, Nudeln, Reis, Grieß, Haferflocken, Knödeln, Mais
- Getreide und Getreideprodukten
- Hülsenfrüchten

1g Kohlenhydrate enthält 4 kcal.



Fette

Fett ist der größte Energielieferant. Es ist enthalten in:

- Butter, Margarine, Öl
- Fleisch
- Wurst
- Käse
- Fisch
- Süßwaren (Schokolade, Kuchen ...)



1g Fett enthält 9 kcal.

Eiweiß

Eiweiß ist lebensnotwendig für den Körper. Wir benötigen es unter anderem zum Aufbau von Muskeln. Eiweiß ist vor allem enthalten in:

- magerem Fleisch
- magerer Wurst
- magerem Fisch
- magerem Käse, Magerquark
- Tofu



1g Eiweiß enthält 4 kcal.

Um gesund und leistungsfähig zu sein, benötigt unser Körper eine ausreichende Menge an Kohlenhydraten. Die gesunde Ernährung ist kohlenhydrat- und ballaststoffreich und fettarm. Sie enthält genügend Vitamine und Mineralstoffe und nicht mehr Kalorien als der Körper tatsächlich braucht.

Essen Sie etwa 6 mal täglich kleinere Mahlzeiten. So können Sie unerwünschte Blutzuckeranstiege vermeiden. Durch regelmäßige Blutzuckerkontrollen können Sie den Effekt der häufigeren Mahlzeiten auf den Blutzuckerspiegel erkennen.

- Vollkornbrot, Kartoffeln, Reis, Nudeln, Hülsenfrüchte enthalten Kohlenhydrate, die den Blutzucker langsam ansteigen lassen. Sie liefern dem Körper die notwendige Energie und sollten den Hauptanteil in der gesunden Ernährung ausmachen.

Seien Sie sehr zurückhaltend mit Nahrungsmitteln, die den Blutzucker sehr rasch ansteigen lassen wie z. B. reine Fruchtsäfte, auch ohne Zuckerzusatz, oder Fruchtsaftgetränke, Bonbons oder Gummibärchen. Weißmehlprodukte (Weiß- und Mischbrot, Brötchen, Brezeln) erhöhen den Blutzucker schneller als Vollkornprodukte.

- Salat und Gemüse bilden die zweitgrößte Gruppe der besonders empfehlenswerten Nahrungsmittel. Beides sollte täglich und reichlich in Ihrem Speiseplan enthalten sein. Sie liefern zusätzlich viele Vitamine und Spurenelemente, die wir täglich brauchen. Außerdem enthalten sie die wichtigen Ballaststoffe, von denen täglich ca. 30 g verzehrt werden sollen.
- Obst liefert ebenfalls alle wichtigen Vitamine und Ballaststoffe, die der Körper braucht, um leistungsfähig zu bleiben. Essen Sie täglich mindestens 1-2 Portionen. Besprechen Sie die jeweilige Menge mit Ihrer Ernährungs- oder Diabetesberaterin.



Fette & Zucker

- Beachten Sie bei Milch- und Milchprodukten den Fettgehalt. Vor allem, wenn Sie auf Ihr Körpergewicht achten sollen, sind magere Produkte empfehlenswert.
- In Fleisch, Wurst und Käse können große Mengen an Fett versteckt sein. Deshalb wird im Rahmen einer bewussten und gesunden Ernährung empfohlen, die Menge zu reduzieren. (See-)Fische enthalten die günstigen Omega-3-Fettsäuren und sollten deshalb den Speisezettel ergänzen.
- Fette und Öle enthalten die meisten Kalorien. Reduzieren Sie Ihr Streich- und Kochfett auf ca. 40 g pro Tag. Das entspricht etwa der Menge eines Hotelpackchens Butter oder Margarine und 2 EL Öl. Einfach ungesättigte Fettsäuren wie sie in Raps- oder Olivenöl vorkommen, sollten den Hauptanteil der Fette bilden. Diese Öle können Sie z. B. sehr gut zum Kochen und Braten verwenden.



- Als Getränke sind (Mineral-)Wasser, ungesüßte Früchtetees und Gemüsesäfte geeignet, denen kein Zucker oder Honig zugesetzt ist. Vermeiden Sie handelsübliche Limonaden und mit Zucker gesüßte Säfte und Fruchtnektare. Diät- oder Light-Limonaden sind mit Süßstoff gesüßt und können unbedenklich in vernünftigen Mengen getrunken werden. Als tägliche Trinkmenge werden 1,5 -2 L Flüssigkeit empfohlen.

Fettreich vs. fettarm

Übersicht fettreicher und fettarmer Lebensmittel

| Fettreiche Milchprodukte | Fettarme Milchprodukte |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Sahnequark• Crème fraîche• Sahne• Majonäse• Mascarpone• Käsesorten > 30 % F. i. Tr. | <ul style="list-style-type: none">• Milch 1,5 %• Joghurt 1,5 %• Kefir• Quark 20 %• Buttermilch• Käsesorten < 30 % F. i. Tr. |
| Fettreiche Wurstsorten | Magere Wurstsorten |
| <ul style="list-style-type: none">• Leberwurst• Zwiebelwurst• Teewurst• Salami• Mettwurst• Cervelatwurst• Mortadella• Bierwurst | <ul style="list-style-type: none">• Schinken ohne Fettrand• Lachsschinken• Cornedbeef• Bratenaufschnitt• Roastbeef• Bierschinken• Geflügelwurst• alle Sorten < 20 % Fett |
| Fettreiche Fleischsorten | Fettarme Fleischsorten |
| <ul style="list-style-type: none">• Kotelett• Nacken• Bauchfleisch• Eisbein• Bratwurst• Gehacktes• Mett• Gans und Ente• Suppenhuhn | <ul style="list-style-type: none">• Steak• Schnitzel• Tartar• Putenfleisch• Hühnerbrust• Hähnchen ohne Haut• ungespicktes Wild und Wildgeflügel |
| Fettreiche Kuchen und Gebäck | Fettarme Kuchen und Gebäck |
| <ul style="list-style-type: none">• Croissant• Marmorkuchen• Streuselkuchen• Nusskuchen• Crème- und Sahnetorten | <ul style="list-style-type: none">• Obstkuchen• Käsekuchen• Bisquit• Hefefeteig mit Obst |

Berechnung der Kohlenhydrate

Spritzen Sie Insulin, dann ist es notwendig, dass Sie Kohlenhydrate berechnen. Um sowohl einen zu hohen als auch zu niedrigen Blutzuckerspiegel zu vermeiden, müssen die Kohlenhydrate und die Insulindosis aufeinander abgestimmt sein. Berechnungseinheiten sind BE (Broteinheit) oder KE (Kohlenhydrateinheit). Darunter versteht man eine Schätzeinheit von 10-12 g Kohlenhydraten.

Als BE / KE werden berechnet

- Brot, Kartoffeln, Reis, Nudeln, Haferflocken, Grieß
- Obst
- Milch, Joghurt, Kefir, Dickmilch, Buttermilch
- Zuckerstoffe

Sogenannte BE-/KE-Tabellen erleichtern Ihnen die Berechnung. Die Diabetesberaterin zeigt Ihnen gerne den Umgang mit der Tabelle.

Bewegung und körperliche Aktivität unterstützen die Normalisierung der Blutzuckerwerte. Geeignet sind viele Ausdauersportarten. Besprechen Sie mit Ihrem behandelnden Arzt, welche körperlichen Aktivitäten für Sie in der Schwangerschaft geeignet sind.



Insulinbehandlung

Werden die Blutzuckerzielwerte durch eine Ernährungsumstellung alleine nicht erreicht, muss der Schwangerschaftsdiabetes mit Insulin behandelt werden. Die Behandlung mit dem körpereigenen Hormon Insulin ist weder für die Mutter noch für das Kind schädlich. Eine Behandlung mit Tabletten ist in der Schwangerschaft derzeit nicht zugelassen, weil Schäden beim Kind nicht ausgeschlossen werden können.

Insulin wird ins Unterhautfettgewebe gespritzt. Es kann nicht in Form von Tabletten eingenommen werden, weil die Magensäure das Eiweißhormon zerstört.

Zur Behandlung stehen folgende Insulinarten zur Verfügung:

- Normalinsulin
- Basalinsulin (Verzögerungsinsulin)
- Schnellwirkendes Insulin (Analoginsulin)

Das Normalinsulin deckt den Insulinbedarf der Mahlzeiten ab. Das Basalinsulin ist für den Grundbedarf des Körpers notwendig.

Für die Insulininjektion gibt es heute sogenannte Insulinpens.

Die Penkanülen haben einen speziellen Schliff und sind besonders dünn, so dass Sie den Einstich kaum spüren.

Das Diabetesteam vermittelt Ihnen gegebenenfalls alles Notwendige für die Handhabung Ihrer Insulintherapie.



Nach der Entbindung normalisiert sich die Stoffwechsellage meist wieder. Frauen, die einen Schwangerschaftsdiabetes hatten, haben aber ein 40%-50%iges Risiko, innerhalb der nächsten 10 Jahre einen Typ 2-Diabetes zu entwickeln.

Regelmäßige Kontrolle des Blutzuckerspiegels

Am zweiten Tag nach der Entbindung sollen zur Kontrolle die Blutzuckerwerte der Mutter vor dem Frühstück und 2 Std. nach dem Frühstück bestimmt werden. 6-12 Wochen nach der Entbindung bzw. nach dem Abstillen ist ein Zuckerbelastungstest zu empfehlen, der dann alle 2 Jahre im Rahmen von Routinekontrollen wiederholt werden sollte.

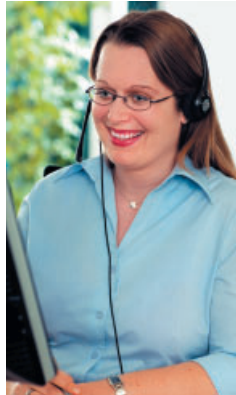
Was können Sie selbst tun, um einem Typ 2-Diabetes entgegen zu wirken

- Auf gesunde Ernährung achten
- Normalgewicht halten bzw. erreichen
- regelmäßige körperliche Bewegung



Wir wünschen Ihnen und Ihrem Baby einen guten und entspannten Schwangerschaftsverlauf.

Haben Sie weitere Fragen zum Thema Blutzuckerselbstkontrolle? Unser LifeScan Kundenservice steht Ihnen gerne zur Verfügung.



LifeScan Kundenservice

D Tel. 0800-70 77 007

A Tel. 0800-244 245

CH Tel. 0800-850 905

gebührenfrei

www.LifeScan.de

Mo.-Do. 08.00-17.00 Uhr und Freitag 08.00-16.00 Uhr