



# Schwanger mit Diabetes?

**Typ 1-Diabetes und Schwangerschaft – ist das nicht ein zu hohes Risiko für Mutter und Kind? Tatsächlich zählen Schwangerschaften von Diabetikerinnen zu den so genannten Risikoschwangerschaften. Dennoch ist Diabetes schon lange kein Grund mehr, auf Kinder zu verzichten. Heute lassen sich mit einer intensivierten Insulintherapie und normnaher Blutzuckereinstellung gesundheitliche Risiken für Mutter und Kind weitgehend vermeiden. Eine Frau mit Diabetes kann wie jede andere Frau gesunde Kinder zur Welt bringen, wenn sie vor und während der Schwangerschaft optimal betreut wird.**

BERICHT **MARIA SOHNIUS, ERNÄHRUNGSWISSENSCHAFTLERIN** ABBILDUNGEN **GETTY IMAGES** | **4T WERBEAGENTUR**

## Gut vorbereitet in die Schwangerschaft

A und O einer komplikationslosen Schwangerschaft ist eine normnahe Blutzuckereinstellung von Anfang an. Ein hoher Blutzucker schadet der Entwicklung des Babys und lässt das Risiko von Komplikationen ansteigen. Die ersten drei Schwangerschaftsmonate sind eine besonders sensible Phase, weil sich in diesen Wochen die Organe des Kindes ausbilden. Bei ungenügender Blutzuckereinstellung erhöht sich das Risiko von Organfehlbildungen und Fehlgeburten. Bleiben die Blutzuckerwerte im weiteren Verlauf der Schwangerschaft erhöht, erhält auch das Kind im Mutterleib zu viel Zucker und reagiert mit erhöhter Insulinproduktion (Hyperinsulinämie). In der Folge wird das Kind zu groß. Diese sogenannte Makrosomie kann die Geburt erschweren.

Auch für die werdende Mutter bedeutet eine schlechte Stoffwechseleinstellung ein erhöhtes Risiko für Komplikationen. Daher sollten Frauen mit Diabetes idealerweise eine Schwangerschaft planen, das heißt ihren Kinderwunsch frühzeitig mit dem Diabetologen und dem Frauenarzt besprechen. Dabei lassen sich mögliche Risiken schon im Vorfeld abklären. Dies gilt besonders, wenn bereits Folgeerkrankungen des Typ 1-Diabetes vorliegen. Vor allem aber wird der Arzt den Blutzucker schon vor der geplanten Schwangerschaft auf normnahe Werte einstellen und so bestmögliche Stoffwechselbedingungen für eine komplikationslose Schwangerschaft schaffen. Ziel ist es, während der gesamten Schwangerschaft Blutzuckerwerte einzuhalten, die mit denen von Nichtdiabetikerinnen vergleichbar sind.

## Blutzucker-Zielwerte und Insulinbedarf in der Schwangerschaft

Als Zielwerte gelten Nüchtern-Blutzuckerwerte unter 90 mg/dL (5,0 mmol/L); eine Stunde nach den Hauptmahlzeiten sollte der Blutzucker unter 120 mg/dL (6,7 mmol/L) liegen. Insgesamt wird ein „Zielkorridor“ zwischen 60 mg/dL und 120 mg/dL bzw. zwischen 3,3 mmol/L und 6,7 mmol/L angestrebt. Dies lässt sich durch eine intensivierte Insulintherapie oder mit Hilfe einer Insulinpumpe erreichen.

Mindestens sechs bis acht Blutzuckermessungen täglich sind jetzt notwendig: jeweils vor den Mahlzeiten und eine bis eineinhalb Stunden nach den Mahlzeiten sowie abends vor dem Schlafen. Diese häufigen Kontrollen helfen die Insulindosis frühzeitig und flexibel an den jeweiligen Insulinbedarf im Verlauf der Schwangerschaft anzupassen. Im ersten Schwangerschaftsdrittel bleibt der Insulinbedarf zunächst noch gleich oder fällt sogar leicht ab. Daher kann es in dieser Phase häufiger zu einer Unterzuckerung kommen, die jedoch für das Kind kein Risiko darstellt. In der zweiten Schwangerschaftshälfte steigt der Insulinbedarf dann bis etwa vier Wochen vor dem Geburtstermin an und bleibt bis zur Geburt stabil.



**Nehmen Sie alle Vorsorgetermine regelmäßig und konsequent wahr. So können Sie sich sicher vor Komplikationen fühlen.**



**Eine gesunde Ernährung ist in der Schwangerschaft besonders wichtig**



**Mit normnah eingestellten Blutzuckerwerten verläuft auch eine Schwangerschaft bei einer Diabetikerin ohne Probleme**



### **Auf regelmäßige Vorsorge und gesunde Lebensweise achten**

Wegen der besonderen Stoffwechselsituation werden Frauen mit Diabetes vom Diabetologen und vom Frauenarzt besonders intensiv betreut und zu häufigen Vorsorgeterminen einbestellt. Dazu gehören auch Besuche beim Augenarzt zur Kontrolle des Augenhintergrundes. Nehmen Sie alle diese Termine regelmäßig wahr. So können Sie sich sicher fühlen und wissen, dass es Ihrem Kind gut geht.

Gesunde Ernährung ist in der Schwangerschaft doppelt wichtig. Obst, frisches Gemüse, Salate, Vollkorn- und Milchprodukte sowie mageres Fleisch und Seefisch gehören regelmäßig auf den Speiseplan, damit Mutter und Kind mit allen Nährstoffen gut versorgt sind. Zigaretten und Alkohol sind selbstverständlich tabu.

Medikamente sollten nur nach Rücksprache oder auf Anweisung des Arztes eingenommen werden.

Auch die Geburt sollten Sie sorgfältig planen und ein Krankenhaus auswählen, das mit der Entbindung von Diabetikerinnen vertraut ist. So genannte Perinatalzentren mit integrierter pädiatrischer Versorgung sind dafür gut eingerichtet.

### **Freuen Sie sich auf Ihr Baby!**

Zugegeben, dies alles erfordert einige Disziplin und vorausschauende Planung. Dafür können Sie sich beruhigt auf eine risikoarme Schwangerschaft freuen. Und wenn Sie nach neun langen Monaten Ihr Baby endlich im Arm halten, ist aller Aufwand längst vergessen. ■