



## Schwangerschaftsdiabetes - auf die richtigen Kohlenhydrate kommt es an!

Von mik230554

Erstellt am 2 Aug 2013 - 10:25

**Eine kürzlich in den USA erschienene Studie(1) hat gezeigt, dass es für Frauen, die während einer Schwangerschaft an Schwangerschaftsdiabetes erkranken, nicht sinnvoll ist, weniger Kohlenhydrate zu essen oder gar ganz darauf zu verzichten, um eine Behandlung mit Insulin zu vermeiden. Stattdessen ist es wichtig auf eine gute Qualität der Kohlenhydrate zu achten.**

Schwangerschaftsdiabetes heißt, dass die Zucker- bzw. Glucosewerte im Blut der Schwangeren dauerhaft zu hoch sind. Das ist für Mutter und Baby nicht nur kurzfristig gefährlich, sondern kann auch langfristig gesundheitlichen Schaden für beide nach sich ziehen. Die erste Behandlungsmaßnahme bei Schwangerschaftsdiabetes heißt anders essen. Bei manchen Frauen reicht eine Änderung des Speiseplans nicht aus. Die tägliche Gabe von Insulin wird nötig, um den Blutzuckerwert auf gesundem Niveau zu halten.

Der Glucosewert im Blut steigt nur nach dem Verzehr kohlenhydrathaltiger Lebensmittel an. Die Kohlenhydrate aus Brot, Nudeln, Reis, Müsli, Früchten, Milch und Joghurt sowie allen mit Zucker gesüßten Getränken und Lebensmitteln werden im Darm zu Glucose abgebaut und direkt in die Blutbahn abgegeben.

Aus Angst vor einer Insulinbehandlung versucht manche Schwangerschaftsdiabetikerin möglichst viele kohlenhydrathaltige Lebensmittel aus Ihrem Speiseplan zu verbannen.

Dass dieser Versuch nicht zum gewünschten Erfolg führt, haben Wissenschaftler in ihrer in den USA veröffentlichten Studie gezeigt. Während die Hälfte der Studienteilnehmerinnen aufgefordert wurden, nur 40 Prozent der täglichen Kalorienmenge in Form von Kohlenhydraten zu sich zu nehmen, durfte die andere Hälfte 55 Prozent der Kalorien als Kohlenhydrate genießen. In beiden Gruppen war der Anteil der Frauen, die im Verlauf der Schwangerschaft mit Insulin behandelt werden mussten, gleich groß.

Nicht die Quantität, sondern die Qualität der Kohlenhydrate ist für Schwangerschaftsdiabetikerinnen das entscheidende Kriterium bei der Auswahl von Lebensmitteln. Empfehlenswert sind die so genannten „guten Kohlenhydrate“ mit einem niedrigen glykämischen Index. Darunter fallen unter Anderem fast alle Gemüsesorten, Hülsenfrüchte und Vollkornprodukte. Sie fließen langsam aus dem Darm in die Blutbahn. Blutzuckerspitzen nach den Mahlzeiten bleiben aus. Studien haben gezeigt, dass Frauen, die in ihrer Ernährung auf einen niedrigen glykämischen Index achten, seltener Insulin zur Senkung der Blutzuckerwerte spritzen müssen(2).

Weitere Informationen finden Sie auf den Seiten des [Diabetes-Informationszentrum](#) [1]

Quellen:

- (1) Low-Carbohydrate Diet for the Treatment of Gestational Diabetes - A randomized controlled trial (Kurzfassung der Studie)
- (2) The Bump to Baby Diet – Low GI Eating Plan, Jennie Brand-Miller, Kate Marsh, Robert Moses, Hachette, Australia, 2012

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 08:34):** <http://www.medkom24.eu/node/18000>

**Links:**

[1] <http://www.diabetes-informationszentrum.de/schwangerschaftsdiabetes/genussvoll-leben-mit-schwangerschaftsdiabetes.html>