Ortsstraße 20
97618 Eichenhausen

Ernährungsempfehlungen zur Vermeidung eines Schwangerschaftsdiabetes

1. Ernährung allgemein

Diabetikern wird im Prinzip keine andere Ernährung empfohlen als die, die allen Menschen angeraten wird. Die Auswahl der Nahrungsmittel müßte sich bei Schwangerschaftsdiabetes also nicht vom Familientisch unterscheiden. Dabei sollten Kohlenhydrate nicht weniger als 40% der Tagesgesamtenergie und Fette ca.30 % der Gesamtenergiemenge ausmachen. Hinweise Dazu sind auf jeder Verpackung Hinweise vermerkt.

2. Mehrere kleine Mahlzeiten am Tag

Wer über den Tag verteilt immer wieder einen kleinen Snack (ein Vollkornbrötchen, rohes Gemüse, etwas Obst) zu sich nimmt, kann seinen Blutzuckerspiegel gut konstant und auf niedrigem Niveau halten.

3. Reichlich Vollkorn

Brot, Nudeln, Reis und Getreideflocken aus Vollkorn enthalten reichlich Ballaststoffe, komplexe Kohlenhydrate und sekundäre Pflanzenstoffe. Diese Nahrungsbestandteile sorgen dafür, dass der Blutzuckerspiegel nicht zu hoch steigt.

4. Wenig Zucker

Mit Zucker sind so genannte kurzkettige Kohlenhydrate gemeint. Dazu gehören unter anderem der Kristallzucker (Haushaltszucker) und der Fruchtzucker. Sie lassen den Blutzuckerspiegel, anders als die komplexen Kohlenhydrate, schnell auf einen hohen Wert ansteigen. Esse deshalb wenig gezuckerte Speisen. Auch das Zuckern mit Fruchtzucker ist keine gute Alternative. Die Menge Fruchtzucker, die Du verzehrst sollte aus frischem Obst bestehen (z.B. drei kleine Äpfel tgl. helfen den Blutzuckerspiegel niedrig zu halten).

5. Mehr Gemüse als Obst

5 Portionen Obst und Gemüse am Tag gehören zu einer gesunden Ernährung. Obst enthält allerdings viel Fruchtzucker. Deshalb sollte bei einem Schwangerschaftsdiabetes Gemüse bevorzugt werden. Roh, gekocht, als Salat, zum Knabbern zwischendurch, oder als Saft.

6. Treibe Sport und bewege Dich viel

Durch regelmäßiges Bewegen wird der Blutzuckerspiegel auf konstant niedrigem Niveau gehalten. Nicht alle Sportarten sind für Schwangere geeignet. Eine gute Möglichkeit in der Schwangerschaft aktiv zu sein, sind häufige Spaziergänge an der frischen Luft, Schwimmen, Schwangerschaftsyoga oder -gymnastik u.a.

7. Reduziere Fett und achte darauf welche Fette Du verwendest

70-90 g Fett am Tag sind ausreichend. Lebensnotwendige (essentielle) Fettsäuren und fettlösliche Vitamine sorgen für einen guten Geschmack. Vermeide die versteckten Fette in Wurst, Fertiggerichten, Süßigkeiten und Gebäck. Wenn Du Fett zum Kochen verwendest, dann bevorzuge pflanzliche Fette wie Öle oder Margarine.

8. Viel Trinken

Damit der Stoffwechsel einwandfrei arbeitet, ist ausreichende Flüssigkeitszufuhr nötig. Auch wenn Du zu Wassereinlagerungen neigst, solltest Du mind. 1 - 2 Liter am Tag trinken. (Wasser, ungesüßten Tee oder mal eine Fruchtsaftschorle).

9. Zusätzliche Tipps um den Blutzucker zu regulieren

- eine Handvoll Walnüsse zum Frühstück
- eine Prise Zimt in den Kaffee
- zwei Liter grünen Tee
- einmal wöchentlich Seefisch