



Schwangerschafts- diabetes

Diabetes bedeutet im Alltag nicht in erster Linie Einschränkungen, sondern dass Sie ihre täglichen Essgewohnheiten einmal kritisch hinterfragen und bewusster mit Ihrer Ernährung umgehen. Langfristig gewinnen Sie dadurch sogar ein besseres Körpergefühl!

Diabetes – und nun?

Ihr Frauenarzt oder Ihre Frauenärztin hat bei Ihnen einen »Gestationsdiabetes« festgestellt. Sicher fragen Sie sich jetzt: Wie kommt DAS denn? Wie kann das sein? Und vor allem – was kann ich jetzt tun, damit mein Baby keinen Schaden nimmt? Hier finden Sie Antworten.

Bei Ihnen wurde ein Gestationsdiabetes festgestellt. Anstelle dieser Bezeichnung aus der medizinischen Fachsprache können wir auch einfach Schwangerschaftsdiabetes sagen. Wahrscheinlich hat Sie diese Diagnose, wie viele andere betroffene Schwangere auch, überrascht oder sogar erschreckt. Denn diese Form der Zuckerkrankheit entwickelt sich während der Schwangerschaft völlig unmerklich für die werdende Mutter.

Wie kommt es zu dieser Diagnose? Durch die hormonelle Veränderung in der zweiten Schwangerschaftshälfte entwickelt sich eine Insulinresistenz. Das heißt, dass vom Körper gebildetes Insulin nicht mehr so effektiv wie bisher wirken kann. Normalerweise ist der Körper in der Lage, das durch einen erhöhten Insulinausstoß der Bauchspeicheldrüse zu kompensieren.

Bei manchen Frauen – besonders übergewichtige, über 45-jährige oder familiär oder mit hormonellen Problemen vorbelastete Frauen sind betroffen – funktioniert dieser ausgleichende Mechanismus allerdings nicht. Das Hormon Insulin ist dafür zuständig, Glukose, also Zucker, aus dem Blut in die Zellen zu transportieren, um den Körper mit Energie zu versorgen. Ist dies nicht ausreichend möglich, verweilt der Zucker zu lange im Blut und geht in erhöhten Maße über die Plazenta zum Baby über, was übermäßiges Wachstum und damit ein sehr hohes Geburtsgewicht mit allen damit verbundenen Komplikationen verursachen kann. Und für Mutter und Kind besteht das Risiko, dauerhaft an Diabetes zu erkranken. Für die Gesundheit von Mutter und Kind muss der Diabetes behandelt werden.

Die Alarmglocken wieder abstellen

Fast immer verschwindet der Diabetes nach der Schwangerschaft ganz von selbst, es besteht also kein Grund für ein

allzu schrilles Klingeln der Alarmglocken. Dennoch sollten Sie Ihren Schwangerschaftsdiabetes als Hinweis darauf ver-

stehen, dass Sie für Diabetes anfällig sind. Durch einen gesunden Lebensstil, auch nach der Entbindung, können Sie vermeiden, dass Ihre Gesundheit und die Ihres Kindes gefährdet sind.

Die gute Nachricht: In den meisten Fällen reicht es aus, die Ernährung umzustellen und sich regelmäßig zu bewegen. Ihr Arzt wird Ihnen sicher gesagt haben, ob auch in Ihrem Fall die Blutzuckerwerte durch diese Maßnahmen schon auf ein normales Maß gebracht werden können und

wie streng Sie, je nach Ausprägung Ihres Diabetes, diese Maßnahmen einhalten sollen. Vielleicht haben Sie von ihm Tipps bekommen, welche Sportarten und Bewegungsübungen jetzt gut für Sie sind, oder Sie informieren sich über Bücher oder im Internet. Wählen Sie, was Ihnen am meisten zusagt. Was die Ernährung angeht, sollten Sie einige Grundlagen kennen, um in den nächsten Wochen bis zur Geburt Ihres Kindes die richtige Lebensmittelauswahl zu treffen, damit Ihr Blutzuckerspiegel wieder ins Lot kommt.

Was ist denn nun überhaupt noch erlaubt?

Vielleicht haben Sie nun die Befürchtung, dass Sie sich nach der Diagnose »Schwangerschaftsdiabetes« mit strikten Essensplänen und unzähligen Verboten herumschlagen müssen. Das ist unbegründet. Sie werden Ihre Essgewohnheiten unter die Lupe nehmen und einiges ändern, aber der Genuss am Essen kommt dabei keineswegs zu kurz. Die erleichternde Entwarnung für alle Genießerinnen und Süßmäuler: Kohlenhydrate und selbst Zucker sind nicht strikt verboten!

Kohlenhydrate dürfen sein!

Lange Zeit hat man Diabetiker vor jeder Form von Zucker gewarnt oder geraten, den Konsum zumindest stark einzuschränken. Was für ein entbehrungsreiches Leben für die meisten Betroffenen! Zum Glück hat sich das Wissen über Di-

abetes weiterentwickelt und heute weiß man, dass es vor allem wichtig ist, die richtigen Kohlenhydrate zu essen. In vielen Fällen muss die Kohlenhydratzufuhr nur wenig eingeschränkt werden und selbst mal etwas Süßes muss nicht tabu sein. Wie bei einer gesunden Ernährung empfohlen, sollte der Kohlenhydratanteil an der gesamten Nährstoffzufuhr knapp die Hälfte, nämlich 40 bis 50 Prozent ausmachen. Sie müssen auf nichts verzichten, aber mehr als bisher auf die Auswahl Ihrer Lebensmittel achten. Und das sollte doch zu schaffen sein! Allerdings reagiert jede Frau anders auf die Zufuhr von Kohlenhydraten. Am besten, Sie testen mit Ihrem Blutzuckermessgerät, was Sie essen können, ohne die Blutzuckergrenzen zu überschreiten. Abhängig von der Schwere Ihres Schwangerschaftsdiabetes und Ihrer individuellen Reaktion kann es auch sein, dass Sie vorsichtiger sein müssen.

Das sind die Guten: Ballaststoffe

Wie war das noch mit der Glukose und dem Insulin? Wenn Kohlenhydrate gegessen werden, werden sie erst einmal in ihre einzelnen Bestandteile, die Moleküle aufgespalten, bevor sie als winzige Glukosemoleküle über die Darmwand in die Blutbahn aufgenommen werden können. Isst man reinen Zucker, gelangt der aber in einem Rutsch sofort in die Blutbahn, denn er liegt ja schon entweder als Glukose vor oder in einer Form, die mir nichts, dir nichts zu Glukose umgewandelt wird. Als Folge müssen vom Körper sofort gro-

ße Mengen Insulin bereitgestellt werden, um den Zucker in die Zellen zu transportieren. Besonders in der Schwangerschaft kann das den Körper überfordern. Das Insulin reicht nicht aus und als Folge sind die Zuckerwerte im Blut zu hoch.

Der große Vorteil von komplexen Kohlenhydraten, die in langen Ketten vorliegen, ist der, dass sie nur langsam und schrittweise abgebaut werden. Zu ihnen zählen Ballaststoffe, wie sie in Vollkornprodukten, Gemüse, manchen Obstsorten und vielen anderen Lebensmitteln vorkommen. Die Glukose wird dann viel langsa-

WISSEN

Süßstoffe

Süßstoffe wie Aspartam, Cyclamat und Saccharin haben keinen Einfluss auf den Blutzucker, bringen aber den begehrten süßen Geschmack mit. Zum Süßen von Getränken, Nachspeisen und anderem sind sie geeignet, in anderen Fällen versagen sie aber: Backen ist zum Beispiel kaum möglich, denn hier werden die Konsistenz, die Masse und

die chemische Zusammensetzung von Zucker gebraucht, der mit den anderen Zutaten reagiert und das Backergebnis beeinflusst. Süßstoffe sollten insgesamt zurückhaltend verwendet werden, um die Gewöhnung und das Bedürfnis nach süßem Geschmack im Essen zu reduzieren bzw. nicht zu verstärken.

Stevia

Stevia ist als Süßungsalternative mittlerweile recht bekannt. Die süßen Extrakte der Pflanze liefern keine Kohlenhydrate und damit bewirken sie auch keine Blutzuckererhöhung. Es gibt sogar Hinweise, dass Stevia blutdrucksenkend wirken kann, wofür genauere Untersuchungen noch ausstehen. Stevia hat eine kaum zu übertreffende

Süßkraft, die 200–300-mal höher ist als die von herkömmlichem Zucker. Diabetiker-Fachverbände empfehlen Stevia dennoch nur bedingt als Süßungsmittel, denn eine Überdosierung ist schnell erreicht und die Folgen noch nicht erforscht. Bis zu 4 Milligramm pro Tag gelten aber als unbedenklich.

mer und kontinuierlicher ins Blut aufgenommen und die Bauchspeicheldrüse mit der Insulinbereitstellung nicht überfordert. Und Sie ahnen es: Diese Kohlenhydrate beeinflussen Ihren Blutzuckerspiegel weniger und sind auf jeden Fall vorzuziehen. Ballaststoffe haben außerdem den Vorteil, den Abbau von Kohlenhydraten noch zusätzlich zu verlangsamen, indem sie im Darm Wasser und damit auch den Nahrungsbrei binden. Ein schöner Nebeneffekt ist die anhaltende Sättigung, die Ballaststoffe verursachen.

Nicht so gut, aber auch nicht verboten: Zucker

Wenn Sie aber doch die Lust nach Süßem überkommt, müssen Sie nicht zwangsläufig verzichten. Auch wenn es noch so gesund ist, glücklich macht es Sie nicht, dabei soll die Schwangerschaft doch eine möglichst schöne Zeit für Sie sein. Denn auch beim Zucker lautet das Motto: Die Dosis macht das Gift. Ein bisschen ist durchaus hin und wieder erlaubt, besonders, wenn es mit gesunden Inhaltsstoffen aus Nüssen oder Obst einhergeht. Und noch eine gute Nachricht: Zusammen mit Fett wird Zucker weniger schnell aufge-

nommen, so ist er also besser für Sie als in reiner Form. Wenn es Sie also überkommt, blättern Sie doch mal ins Kapitel »Süße Zwischenmahlzeiten« (Seite 101), da finden Sie bestimmt ein paar Leckereien nach Ihrem Geschmack. Mit dem Blutzuckermessgerät können Sie schnell überprüfen, ob Ihr Blutzucker im grünen Bereich bleibt.

Am schnellsten wird der Zucker aus Getränken aufgenommen, und ausgerechnet da ist man sich der hohen Zuckermengen oft gar nicht bewusst. Cola, Limonaden und sogar unverdünnte Fruchtsäfte sind wahre Zuckerbomben, die noch einen zusätzlichen Nachteil haben: Der enthaltene Zucker macht durstig. Wenn Sie es irgendwie schaffen, machen Sie darum einen weiten Bogen. Die Zuckerlust, nicht nur auf Getränke, lässt sich auch mit Produkten überlisten, die mit Süßstoff gesüßt sind. Sie schmecken süß, haben aber auf den Insulinspiegel keinen Einfluss. Sie müssen aber wissen, dass mit Süßstoff Gesüßtes ein Hungersignal auslöst und sie dazu verführt, mehr zu trinken oder zu essen. Spezielle Produkte für Diabetiker können Sie sich ganz einfach sparen. Sie bringen überhaupt keine Vorteile mit sich.

Welche kohlenhydrathaltigen Lebensmittel sind gut?

Im Zusammenhang mit Diäten kennen Sie vielleicht den glykämischen Index, kurz auch GI oder GLYX genannt. Dieser Index sagt aus, wie schnell die Kohlen-

hydrate einzelner Lebensmittel vom Blut aufgenommen werden, denn je schneller die Glukoseaufnahme ist, desto mehr macht sich das in Blutzuckerspitzen be-

merkbar. Listen mit Werten für einzelne Lebensmittel findet man z. B. im Internet.

Kurz ein wenig graue Theorie: Gemessen wird der glykämische Index im Vergleich zur Blutzuckerwirkung von 50 g Gramm Traubenzucker, der sofort ins Blut geht. Diese hat man auf 100 festgelegt. Je langsamer die Glukose aufgenommen wird, desto niedriger der Wert. Lebensmittel mit einem niedrigen glykämischen Index sind also besser.

Noch mehr hilft die Angabe der glykämischen Last (abgekürzt GL) weiter, die sich nicht rein auf den Kohlenhydratgehalt eines Lebensmittels bezieht, sondern auf das Gewicht des gesamten Lebensmittels. Eine Wassermelone zum Beispiel hat nämlich einen erschreckend hohen glykämischen Index von 72, aber sie enthält fast nur Wasser. Man müsste daher 600 g Melone essen, um auf 50 g Kohlenhydrate zu kommen. Die glykämische Last ist deutlich realistischer, denn sie sagt aus, wie hoch die Kohlenhydratwirkung – bezogen auf das ganze Lebensmittel – ist, am Beispiel der Wassermelone ist sie dann minimal und die Wassermelone gehört auf einmal zu den »guten« Lebensmitteln.

Diese Lebensmittel haben eine niedrige glykämische Last:

- Vollkornprodukte
- Kartoffeln
- Hülsenfrüchte
- Obst (Ausnahme: Weintrauben und einige exotische Obstsorten)
- Nüsse

- Milchprodukte
- Fleisch
- Fisch

Alternativen zu Reis, Nudeln und Kartoffeln

40 bis 45 Prozent einer gesunden Ernährung sollten aus Kohlenhydraten bestehen, das gilt auch bei Schwangerschaftsdiabetes. Sparen Sie also nicht daran, aber achten Sie immer auf den Ballaststoffgehalt und die glykämische Last. Neben den klassischen kohlenhydrathaltigen Beilagen Vollkornreis, Vollkornnudeln und Kartoffeln gibt es eine Reihe weiterer stärkehaltiger Beilagen, die sich für Diabetiker eignen und prima zu vielen Fleisch- und Fischgerichten passen.

Hirse ist vor allem zu Reis eine tolle Alternative. Sie hat einen sehr hohen Eiweiß- und Eisengehalt und eine niedrige glykämische Last. Das alles heißt, sie dürfen sie genießen. Vor dem Kochen wäscht man Hirse so lange in einem Sieb mit heißem Wasser, bis das ablaufende Wasser nicht mehr milchig ist. Dadurch entfernt man die unter Umständen schlecht verträglichen Saponine. Dann setzt man die Hirse mit der anderthalbfachen bis doppelten Menge Salzwasser oder Gemüsebrühe und einem Lorbeerblatt auf und lässt sie 10 Minuten köcheln. Nun noch etwa 20 Minuten auf der ausgeschalteten Platte quellen lassen.

Die kleinen, leicht nussig schmeckenden Samenkügelchen von Quinoa werden wie Getreide gekocht und sehen auch so

aus, gehören aber zu den Fuchsschwanzgewächsen. Dem Genuss tut das keinen Abbruch, denn diese uralte Kulturpflanze der Inkas hat einen sehr hohen Eiweißgehalt, eine ebenso gute Eiweißzusammensetzung und steckt voller wertvoller Mineralstoffe wie Kalzium und Eisen. Wie Hirse wäscht man Quinoa vor dem Kochen, dann setzt man es mit der dreifachen Menge Salzwasser an. Nach dem Kochen etwas Olivenöl unterrühren, damit die Körnchen nicht aneinanderkleben.

Ganz ähnlich ist das »Inkakorn« Amaranth – sowohl in der Zubereitung als auch im gesundheitlichen Wert der Körnchen. Allerdings können Sie sich das intensive Auswaschen vor dem Kochen sparen, da Amaranth kaum Saponine enthält. Geschmacklich ist Amaranth recht intensiv.

Maisgrieß, Couscous und Bulgur schneiden in Bezug auf ihre Diabetestauglichkeit nicht ganz so rosig ab wie die oben genannten, da ihr glykämischer Index eher im mittleren Bereich liegt. In kleineren Mengen genossen bieten sie aber eine schöne und unbedenkliche Abwechslung für Sie.

Polenta, einst ein norditalienisches Arme-Leute-Essen, wird aus Maisgrieß gekocht, der ebenfalls viel Eiweiß und Eisen sowie weitere wichtige Vitamine und Mineralstoffe erhält. Dieser quillt sehr stark, deshalb die drei- bis vierfache Menge Wasser oder Brühe aufkochen, den Maisgrieß unter Rühren einrieseln und nach Packungsanweisung ausquellen lassen. Sehr lecker

wird Polenta auch, wenn sie zum Erkalten auf einem Blech ausgestrichen wird, man die erkaltete und fest gewordene Masse dann in Rechtecke oder Rauten schneidet und diese beidseitig in etwas Butter goldbraun brät.

Couscous und Bulgur sind geschroteter und vorgequollener Weizen. Sie stammen aus der orientalischen Küche und harmonieren daher gut mit den landestypischen Gerichten. Es gibt beide Sorten als Vollkornprodukte zu kaufen, aber sie sind auch in der häufiger erhältlichen Form mit geschältem Weizen akzeptabel und vor allem bringen sie mal Abwechslung auf den Teller. Bulgur ist gröber als Couscous, schmeckt aber ähnlich und hat einen besseren glykämischen Index.

Couscous bekommt man vor allem als Instantprodukt, das man nur mit der gleichen Menge heißen Wassers mit Salzquellen lässt – dann ist es in wenigen Minuten verzehrfertig.

Auch Bulgur ist relativ schnell gekocht, weil die Getreidekörner schon aufgebrochen sind. Man wäscht ihn kurz unter kaltem Wasser, damit er beim Kochen nicht durch anhaftende Mehreste breiig wird. Dann dünstet man ihn des besseren Geschmacks wegen in etwas Öl und kocht ihn mit der anderthalbfachen Menge Salzwasser auf. Etwa 15 Minuten ausquellen lassen. Gewürze wie Kardamom, Zimt und Kreuzkümmel gibt man ins Kochwasser, mit Kurkuma bekommt er eine schöne gelbe Farbe.

Gute Fette – schlechte Fette

Kohlenhydrate sind die einzigen Nährstoffe, die eine direkte Wirkung auf den Blutzuckerspiegel haben. Bei allen anderen muss man, was Diabetes angeht, nicht so genau hinschauen. Aber halt! Denn zu viel und vor allem das falsche Fett macht dick. Das ist weder für Sie noch für Ihr Kind gut. Also auch hier im Sinne einer gesunden Ernährung auswählen.

Besonders tückisch sind die sogenannten versteckten Fette, die sich in Wurst, Fertiggerichten, Süßigkeiten und Gebäck verbergen. Sie sind nicht nur, wie in den letzten beiden Fällen, Begleiter von Zucker, sondern meistens auch noch ungesund. Und man bemerkt gar nicht, wie viel Fett man da gerade zu sich nimmt, denn man sieht es nicht. Tipps für magere Wurst- und Käsesorten finden Sie im Kapitel »Pikante Zwischenmahlzeiten« (Seite 40). Und wenn Sie Lust bekommen auf einen deftigen Zwischensnack, finden Sie tolle Anregungen in diesem Kapitel.

Als Faustregel können Sie sich merken, dass pflanzliche Fette in den meisten Fällen den tierischen vorzuziehen sind. Sie bringen kein Cholesterin mit und bestehen oftmals aus ungesättigten Fettsäuren, die der Körper braucht. Besonders wichtig für die Entwicklung des Kindes sind Omega-3-Fettsäuren.

Insgesamt ist aber auch hier weniger mehr. Im Durchschnitt isst hierzulande jeder etwa dreimal so viel Fett wie emp-

fohlen, da lohnt sich das genauere Hinsehen. Besonders, wenn Sie schon ein paar Kilo zu viel auf die Waage bringen, sollten Sie darauf achten. Eine gesunde Ernährung schlägt vor, etwa 30 Prozent der Nährstoffe in Form von Fett aufzunehmen.

Wie man gute und schlechte Fette erkennt

Oftmals hilft ein Blick auf die Zutatenliste. Findet sich dort ein Hinweis auf die Verwendung von gehärteten pflanzlichen Fetten, dann verzichten Sie lieber. Bei manchen Margarinen ist das der Fall und auch bei Fertig- und Halbfertigprodukten werden Sie häufig auf diese Deklaration stoßen. Diese Fette werden industriell so verändert, dass aus einem flüssigen Ausgangsprodukt ein festes wird. Für die Industrie von Vorteil, für Sie aber mit dem Risiko von Herzkrankheiten verbunden. Solche Fette finden Sie auch in allem, was frittiert wird, also auch hier lieber nicht zu beherzt zugreifen.

Gute Fette, das sind zuallererst die wertvollen Omega-3-Fettsäuren, die vor allem in Seefisch vorkommen. Gerichte mit Lachs, Makrele, Hering sind super für Sie, schauen Sie sich doch gleich einmal die Fischrezepte an (Seite 73). Gute Fette sind ansonsten hauptsächlich pflanzlichen Ursprungs, also in Ölen wie Raps-, Lein-, Soja-, Maiskeim-, Oliven- und Walnussöl vorhanden.

Diese Lebensmittel haben viele Omega-3-Fettsäuren:

- Seefisch wie Lachs, Hering, Aal und Makrele
- manche Pflanzenöle wie Raps-, Lein-, Soja-, Maiskeim-, Oliven- und Walnussöl

Dabei reicht ein Esslöffel Rapsöl täglich zum Beispiel schon aus, um den Tagesbedarf zu decken. Auch Leinsamen, aus denen das wertvolle Leinöl gewonnen wird, haben einen hohen Gehalt an Omega-3-Fettsäuren.

Eiweiß: kein Anlass zur Besorgnis

Erliegen Sie nicht der Versuchung, sich an Lebensmitteln mit hohem Eiweißgehalt satt zu essen, in der Hoffnung, Ihrem Kind Gutes zu tun. Eiweiß ist zwar ein wichtiger Körperbaustein, den ein Fötus in der Entwicklungsphase braucht. Aber es gibt Hinweise darauf, dass eine zu hohe Eiweißzufuhr bei übergewichtigen Personen die Entstehung von Diabetes fördern kann. Also halten Sie sich lieber an die Empfehlung, ein Viertel der gesamten Energiezufuhr über Eiweiß aufzunehmen. Für Diabetiker wird empfohlen, mehr Eiweiß aus pflanzlichen als aus tierischen Quellen aufzunehmen. Während tierische Eiweißquellen oft ungesunde Fette enthalten, bringen pflanzliche sogar noch wertvolle Begleitstoffe wie Ballaststoffe, wichtige Mineralstoffe und Vitamine mit.

Welche eiweißhaltigen Lebensmittel sind gut?

Ziehen Sie also pflanzliche Lebensmittel den tierischen vor. Gut sind zum Beispiel manche Hülsenfrüchte wie Sojabohnen. Viele Hülsenfrüchte haben zwar einen hohen Kohlenhydratanteil, der aber durch

den gleichfalls hohen Ballaststoffanteil nicht so sehr ins Gewicht fällt. Sie werden deshalb nicht angerechnet.

Scheuen Sie sich nicht, Sojaprodukte zu probieren. Man kann die Bohnen genauso wie andere Bohnen kochen und genießen, aber es gibt auch wunderbare Produkte aus Soja, die völlig zu Unrecht einen schlechten Ruf haben. Tofu zum Beispiel kann richtig zubereitet unglaublich vielseitig und würzig sein. Man muss nur wissen, wie es geht, im Kapitel »Vegetarische Gerichte« (Seite 87) erfahren Sie es. In Bioläden und Reformhäusern gibt es eine Riesenauswahl an Produkten wie Sojawürstchen und -bratlingen, denen selbst Fleischesser geschmacklich eine Menge abgewinnen können.

Hafer, Dinkel, Hirse und Kartoffeln machen sich als Eiweißspender ebenfalls gut. Die Eiweißqualität ist bei pflanzlichen Lebensmitteln oft nicht so hochwertig wie bei tierischen, aber es gibt einen Trick: Durch geschickte Kombination mit anderen pflanzlichen oder auch mit tierischen Eiweißträgern kann man sie erhöhen. Gut sind die Kombis Bohnen und Mais, Kartof-