

## Geleitwort

**S**chwangerschaftsdiabetes (Gestationsdiabetes) ist inzwischen eine der häufigsten Erkrankungen von Müttern in der Schwangerschaft, ähnlich häufig wie der Schwangerschaftsbluthochdruck. Zurzeit wird bei knapp 6% der deutschen Schwangeren ein in der Schwangerschaft auftretender Diabetes diagnostiziert, dazu kommen noch 1% Frauen, die einen schon vor der Schwangerschaft bestehenden Diabetes Typ 1 oder 2 haben. Seit 2012 wird jeder Schwangeren im Rahmen der Schwangerenvorsorge unentgeltlich ein Zuckertest angeboten. Die Anzahl von Schwangeren mit auffälligem Zuckertest steigt kontinuierlich, da wir immer mehr Frauen mit Risikofaktoren für Diabetes haben. Bei Diagnose eines Schwangerschaftsdiabetes werden Frauen mit der Situation konfrontiert, ihre Ernährungsgewohnheiten zugunsten ihres Kindes umstellen zu müssen. Manchmal reicht es, einfach nur »Süßes« wegzulassen, manchmal sind die notwendigen Veränderungen weitreichender, insbesondere was den Umgang mit Kohlenhydraten (= Zuckermoleküle) angeht.

Diabetes bedeutet, dass der Körper nicht genügend Insulin produzieren kann, um die Kohlenhydrate in die Körperzellen zu transportieren, so auch beim Schwangerschaftsdiabetes. Viele Fragen kommen auf, wie sich der bewusste, eventuell reduzierte Umgang mit Kohlenhydraten im Alltag umsetzen lässt, ohne das Gefühl zu haben, auf alles »Leckere« und »Sättigende« verzichten zu müssen. Und Schwangere haben nicht viel Zeit, den Umgang mit Diabetes zu lernen, da die Schwangerschaft schnell fortschreitet.

Deshalb hat mich die Idee begeistert, Frau Snowdon bei der Verfassung eines Kochbuches für Frauen mit Schwangerschaftsdiabetes zu unterstützen, und ich hoffe, dass dieses Buch vielen Frauen eine Orientierungshilfe sein wird, trotz Schwangerschaftsdiabetes mit Genuss essen zu können. Die Diabetesassistentin unseres Berliner Diabeteszentrums für Schwangere hat mit ihrer klinischen Erfahrung in der Schulung und Betreuung von vielen Schwangeren mit Diabetes alle Rezepte kritisch begutachtet. Unter dem Aspekt der Wirkung auf den Blutzucker, auf die vorsichtige Dosierung und die Wahl der richtigen Kohlenhydrate und

den Gebrauch von Zuckerersatzstoffen. Manche Rezepte haben sie so angesprochen, dass sie sie gleich nachgekocht hat.

Denn eigentlich vermittelt dieses Kochbuch nur einen bewussten Umgang mit Nährstoffen, der zu einer ausgewogenen, gesunden Ernährung führt, die für jeden Menschen, ob schwanger, ob Diabetiker, ob alt oder jung, erstrebenswert ist.

Ich wünsche mir, dass dieses Kochbuch einen festen Platz in der Küche erhält, auch über die Schwangerschaft hinaus. Es freut mich, wenn die Schwangeren, die in unserem Zentrum betreut wurden, nach der Entbindung sagen, dass sie trotz der Sorgen um ihr Kind und des anfänglichen Gefühls der Einschränkung auch eine positive Erfahrung gemacht haben: ein besseres Körpergefühl durch den bewussten Umgang mit ihrer Ernährung. Es freut mich noch mehr, wenn diese Erkenntnis auch längerfristig den Lebensstil ihrer Familien prägt. Denn wir Eltern sind diejenigen, die die Weichen stellen für das Essverhalten, den Spaß an körperlicher Aktivität und langfristig die Gesundheit unserer Kinder.

Berlin, im Sommer 2020

Professorin Dr. Ute Schäfer-Graf,  
Leiterin des Berliner Diabeteszentrums für Schwangere