

Schwangerschaftsdiabetes – Ursachen und Behandlung

Der Schwangerschaftsdiabetes (auch genannt Gestationsdiabetes) ist eine Form der Zuckerkrankheit, die erstmals während der Schwangerschaft diagnostiziert wird. Dabei ist der Blutzucker der Mutter entweder ständig oder auch nur ungewöhnlich lange nach Mahlzeiten erhöht.

Diabetes ist eine der häufigsten Komplikationen in der Schwangerschaft und stellt sowohl für die werdende Mutter als auch für das ungeborene Kind ein erhöhtes Gesundheitsrisiko dar.

Die hohe Zuckermenge im Blut der Mutter steht auch dem ungeborenen Kind zur Verfügung, das dadurch überernährt wird und zu schnell wächst. Wird die Erkrankung nicht entdeckt, können sich Fehlbildungen des Herzens entwickeln, weiterhin verzögert sich die Reifung der Lungenbläschen. Eine erhöhte Menge an Fruchtwasser sorgt zudem oft für einen um einige Wochen verfrühten Geburtsbeginn.



Auch für die werdende Mutter ist ein Schwangerschaftsdiabetes risikoreich, denn häufig entwickelt sich zusätzlich Bluthochdruck, in seltenen Fällen auch Ödeme, Nierenprobleme und Krampfanfälle. Die Geburt selbst kann komplizierter sein, da die Kinder durch das Überangebot von Zucker oft zu groß für den Geburtskanal sind. Überdurchschnittlich häufig werden diese mit einem Kaiserschnitt entbunden.

Was sind die Ursachen und Risikofaktoren?

Betroffene Frauen leiden an einer **chronisch verringerten Insulinsensitivität**, d.h. der Zucker wird nach einer Mahlzeit langsamer aus dem Blut in die Zellen des Körpers aufgenommen als normalerweise. Zusätzlich **sprechen die Körperzellen** ab der 20. Schwangerschaftswoche generell **schlechter auf Insulin an**, um genügend Energie für Mutter und Kind in Form von Zucker bereitzustellen. Hormone, die während der Schwangerschaft produziert werden, verstärken diesen Effekt. Zuletzt sind auch **genetische Faktoren** (Veranlagung) an der Entstehung der Zuckerkrankheit während der Schwangerschaft beteiligt.

Die Risikofaktoren für die Entwicklung eines Schwangerschaftsdiabetes entsprechen größtenteils denen des Diabetes mellitus Typ II.

Hierzu zählen:

- Übergewicht – meist als Folge von fett- und kohlenhydratreicher Ernährung sowie Bewegungsmangel
- Übermäßige Gewichtszunahme während der Schwangerschaft

INHALT

- 1 Schwangerschaftsdiabetes
- 2 Zweitmeinungs-Service
- 3 Diabetische Neuropathie
- 4 Nährwert- & Kalorien-Tabelle

- Familiärer Diabetes – direkte Verwandte (Eltern oder Geschwister), die ebenfalls an einem Diabetes erkrankt sind
- Frühere Schwangerschaften, in denen ebenfalls ein Schwangerschaftsdiabetes aufgetreten ist
- Frühere Geburt eines sehr großen Kindes von mehr als 4500 Gramm
- Mehrfach hintereinander erlittene Fehlgeburten
- Höheres Alter der Schwangeren
- Einnahme bestimmter Medikamente (z. B. Kortison)

Die wichtigsten Symptome

Neben den unspezifischen Symptomen wie einer verminderten Leistungsfähigkeit, Müdigkeit, Abgeschlagenheit und starkem Durst gibt es beim Schwangerschaftsdiabetes folgende weitere Anzeichen:

- Erhöhte Fruchtwassermenge
- Übermäßige Gewichts- und Größenzunahme des Kindes
- Vermehrte Harnwegsinfekte
- Bluthochdruck

Diagnose des Schwangerschaftsdiabetes

Ansprechpartner bei Verdacht auf Vorliegen eines Schwangerschaftsdiabetes ist der behandelnde Facharzt für Gynäkologie.

Zwar gibt es Faktoren, die die Wahrscheinlichkeit eines Diabetes erhöhen, jedoch sind ca. 40% aller Frauen mit Gestationsdiabetes schlank und ohne Risikofaktoren. Daher werden im Rahmen der Schwangerschaftsvorsorge bei jeder Frau ein oder mehrere Blutzuckerbelastungstests durchgeführt, um das Vorliegen eines Gestationsdiabetes auszuschließen. Hierbei trinkt die Schwangere eine vorgegebene Menge Zuckerlösung. Dann folgt in mehrstündigem Abstand eine Blutzuckermessung. Ergeben sich hier Auffälligkeiten, wird ein weiterer Test mit mehreren Blutzuckermessungen durchgeführt.

Behandlung – Ernährung, Bewegung, Insulin

Ist ein Schwangerschaftsdiabetes diagnostiziert worden, sollten die Blutzuckerwerte

zünftig auf ein gesundes Niveau gesenkt werden, um Komplikationen für Mutter und Kind zu vermeiden. Meist lässt sich der Blutzuckerspiegel durch eine Ernährungsumstellung normalisieren. Eine individuelle Ernährungsberatung berücksichtigt die benötigte Energiemenge, die Essgewohnheiten und den Tagesablauf der Schwangeren. Weiterhin sollte auf regelmäßige Mahlzeiten geachtet werden. Auch körperliche Aktivität ist sinnvoll. Regelmäßige Bewegung und Sport senken den Blutzucker und reduzieren das Gewicht. Besonders geeignet sind verletzungsarme Sportarten wie Walking und Schwimmen.

Lässt sich der Blutzuckerspiegel durch die Kombination aus Ernährungsumstellung und Bewegung nicht normalisieren, ist die Gabe von Insulin zusätzlich notwendig. Morgens und abends wird ein Langzeitinsulin gespritzt, vor jeder Mahlzeit ein kurzwirksames Insulin.

Zusätzlich muss mehrmals täglich der Blutzucker kontrolliert werden, um einen zu hohen oder zu niedrigen Wert zu vermeiden.

Mehr Informationen

Wissenswertes rund um das Thema Schwangerschaftsdiabetes finden Sie auch im HALLESCHER Gesundheitsportal unter: www.hallesche-gesundheitsportal.de

i Tipp

Exklusiv für unsere schwangeren Versicherten bieten wir den kostenlosen Ratgeber »Schwangerschaft und Geburt« von Gräfe und Unzer, der mit praxisnahen Informationen durch die Zeit der Schwangerschaft und danach führt. Bestellen Sie Ihr persönliches Exemplar einfach mit Angabe der Versicherungsnummer per E-Mail: gesundheitsmanagement@hallesche.de

Ärztliche Zweitmeinung – Spezialist gesucht

Welcher Arzt ist auf meine konkrete Erkrankung besonders spezialisiert? Ist die empfohlene Therapie oder Operation in meinem Fall wirklich sinnvoll? Von welchem Arzt bekomme ich eine kompetente Zweitmeinung? Um Patienten mit solchen Fragestellungen optimal zu betreuen, hat die HALLESCHER eine Kooperation mit dem Unternehmen BetterDoc ins Leben gerufen.

BetterDoc – ein starker Partner

BetterDoc unterstützt Patienten bei der Suche nach einem Spezialisten für eine Zweitmeinung, eine wirkungsvolle Behandlung oder eine anstehende Operation. Dabei setzt das Unternehmen diagnosespezifisch auf die Auswertung verschiedener Qualitätskriterien, um für die Erkrankungen und die individuelle Situation



der Patienten geeignete Spezialisten zu finden. Das können beispielsweise Fallzahlen, Zertifizierungen oder Routinedatenanalysen sein sowie besondere Bedürfnisse der Patienten wie deren Reisebereitschaft.

Ein Beispiel

Ein 59-jähriger Mann ist an Diabetes mellitus Typ II erkrankt und klagt seit einem Jahr

über zunehmende Leistungsminderung und Müdigkeit sowie Muskelkrämpfe in den Waden und Armen. Im Rahmen seiner bisherigen Therapie konnte der Blutzuckerspiegel nicht richtig eingestellt werden. Er ruft bei BetterDoc an, um einen ausgewiesenen Spezialisten zu finden, der ihm eine Zweitmeinung bezüglich seiner medikamentösen Einstellung abgibt. Seine medizinische Anfrage wird entgegengenommen

und ein Rückruftermin mit einem Arzt von BetterDoc vereinbart. Dieser bespricht alle relevanten Gesundheitsinformationen mit ihm. 48 Stunden nach dem Telefonat erhält der Patient ein Empfehlungsschreiben über drei ausgewiesene Spezialisten. Dieses Ergebnis bespricht er mit seinem persönlichen BetterDoc-Arzt und bittet um Unterstützung bei der Terminvereinbarung.

Im Anschluss erkundigt sich der betreuende BetterDoc-Arzt – in Form eines Frage-

bogens –, wie der Arzttermin verlaufen ist. Der Mann berichtet, dass der Spezialist seinen Medikationsplan angepasst hat, was zur nachhaltigen Verbesserung seines Gesundheitszustands führte. Über BetterDoc äußert der Patient Folgendes: »Hinsichtlich Ihrer Serviceleistungen teile ich Ihnen mit, dass ich hiermit sehr zufrieden bin. Ich möchte mich für Ihre bisherigen Bemühungen nochmals recht herzlich bedanken. Es ist außerordentlich hilfreich, bei der Suche nach einem

Facharzt oder Spezialisten Ihre Hilfe in Anspruch nehmen zu können.« Auch mit dem Spezialisten ist der Patient äußerst zufrieden und schildert: »Der Arzt hat einen sehr guten Eindruck auf mich gemacht. Er hat sich in aller Ruhe meine Krankengeschichte angehört und meine Vorbefunde gründlich durchgelesen. Die Medikamentenumstellung hat meine Lebensqualität gesteigert.«

Viele Betroffene leiden neben dem Diabetes noch an weiteren Begleiterkrankungen. BetterDoc hilft gerne weiter und deckt bei der Spezialistensuche alle Fachbereiche und Diagnosen ab.

So funktioniert BetterDoc



Sie beschreiben Ihre Diagnose über die Hotline von BetterDoc.



Ihr persönlicher BetterDoc-Arzt analysiert Ihren Fall und recherchiert für Ihre Situation den besten Spezialisten oder die passende Klinik.



Sie erhalten innerhalb von 48 Stunden Ihre Spezialistenempfehlung. Auf Wunsch vereinbart BetterDoc einen Termin bei dem Arzt oder der Klinik Ihrer Wahl.

Mehr Informationen

Sie haben Fragen zu BetterDoc oder möchten wissen, ob Sie eine Zweitmeinung in Anspruch nehmen können? Rufen Sie uns einfach an unter 07 11/66 03-20 55 oder senden Sie uns eine E-Mail an gesundheitsmanagement@hallesche.de. Weitere Informationen erhalten Sie auch unter www.betterdoc.org/hallesche.

Diabetische Neuropathie

Die diabetische Neuropathie ist ein Sammelbegriff für alle nichtentzündlichen Erkrankungen peripherer Nerven, die als Spätkomplikation des Diabetes mellitus auftreten. Sie ist die häufigste Folgekomplikation von Diabetes mellitus.

Was sind die Ursachen?

Ursache der diabetischen Neuropathie ist eine ungenügende Einstellung des Blutzuckers. Der dauerhaft erhöhte Blutzuckerspiegel führt zu einer Störung im Stoffwechsel der Nervenzellen. Infolgedessen werden Stoffwechselprodukte in Nerven abgelagert und diese so nach und nach zerstört. Zusätzlich schädigt der erhöhte Blutzucker die kleinen Blutgefäße. Die Durchblutung wird dadurch eingeschränkt

oder sogar verhindert. Die Höhe des Blutzuckers und die Dauer der schlechten Diabeteseinstellung stehen in direktem Zusammenhang mit der Entstehung der Neuropathie. Je länger der Blutzucker erhöht bleibt, desto höher ist das Risiko für die Entwicklung einer Nervenschädigung.

Typische Symptome

Die Bandbreite der Beschwerden einer Neuropathie ist groß. Wird ein einzelner Nerv geschädigt, kommt es zum Funktionsverlust der jeweils betroffenen Regionen. Bei Schädigung des autonomen (vegetativen) Nervensystems sind verschiedene Organsysteme betroffen. Es können z.B. Herzrhythmusstörungen, Blutdruckstörungen, Schluckstörungen, Lähmungen

des Magens, Störungen der Schweißbildung, Blasenschwäche oder sexuelle Störungen auftreten.

Am häufigsten ist jedoch die **diabetische Polyneuropathie**, die zeitgleich mehrere Nerven betrifft. Sie äußert sich in Störungen des Schmerz-, Berührungs- und Temperaturempfindens:

- Dauerhafte, brennende Schmerzen
- Missempfindungen (Pelzigkeit, Kribbelgefühl)
- Taubheitsgefühl
- Temperatur- und Schmerz-unempfindlichkeit

Typischerweise tritt die diabetische Polyneuropathie zuerst an den Füßen auf und steigt in der Regel symmetrisch nach oben. Anfangs kann lediglich das Vibrationsempfinden beeinträchtigt sein. Im Verlauf sind die Füße trocken, schuppig und warm. Sie neigen zu vermehrter Hornhautbildung und schmerzen vor allem in der Nacht. Das Schmerz- und Temperaturempfinden ist herabgesetzt. Durch die Nervenschäden kommt es zu Fehlstellungen und damit Fehlbelastungen des Fußes, die in Kombination mit der Entstehung von Wunden unter dem Begriff »Diabetischer Fuß« zusammengefasst werden.

Wie wird eine Neuropathie diagnostiziert?

Ansprechpartner bei Vorliegen einer Neuropathie sind Ihr Hausarzt und Ihr behandelnder Diabetologe. Hier sollte eine regelmäßige Vorstellung erfolgen, um zu testen, ob ein sensomotorischer Nervenschaden vorliegt. Mit einfachen Testmethoden prüft Ihr Arzt:

- Schmerzempfindlichkeit
- Temperaturempfindlichkeit
- Druck- und Berührungsempfindlichkeit

- Vibrationsempfinden
- Lebhaftigkeit der Reflexe an den unteren Extremitäten

Behandlungsmöglichkeiten

Die Therapie der diabetischen Neuropathie erfordert ein interdisziplinäres Behandlungskonzept mit einer engen Zusammenarbeit der beteiligten Ärzte (Hausarzt, Neurologe, Diabetologe und Schmerztherapeut).

Zunächst muss eine langfristige Senkung des Blutzuckers auf ein gesundes Niveau angestrebt werden, um das Fortschreiten der Nervenschädigung zu unterbinden. Zeitgleich sollte eine ausreichende Schmerztherapie erfolgen, gegebenenfalls unter Zuhilfenahme von Schmerzmitteln oder Antidepressiva. Weitere vorhandene Erkrankungen, die ebenfalls eine Neuropathie auslösen können, wie Bluthochdruck, Übergewicht, Nikotin- oder Alkoholkonsum sollten therapiert werden. Ergänzend können eine elektrische Nervenstimulation (TENS), Kälte-Wärme-Behandlungen oder Physiotherapie durchgeführt werden. Zu empfehlen ist außerdem die Anpassung von speziell auf die Bedürfnisse des Diabetikers ausgelegtem Schuhwerk.



Die neue Nährwert- & Kalorien-Tabelle

Eine gesunde Ernährung ist ein wichtiger Baustein, um den Blutzucker im Gleichgewicht zu halten.

Die neue Nährwert- & Kalorien-Tabelle bietet mit über 20.000 Nährwertangaben einen fundierten Überblick über die Nahrungsmittel, die wir täglich zu uns nehmen. Praktisch und benutzerfreundlich liefert die Tabelle wertvolle Informationen über alle wichtigen Inhaltsstoffe unserer Nahrung und berücksichtigt die aktuellen Referenzwerte der DGE (Deutsche

Gesellschaft für Ernährung) zur Nährstoffzufuhr. Das nach Lebensmittelgruppen sortierte Griff-Register und die vielen Sondertabellen, gerade für Diabetiker oder Allergiker, bieten eine gute Übersicht über zahlreiche Lebensmittel.

Ihre Broschüre

Bestellen Sie Ihr persönliches Exemplar direkt kostenfrei unter: www.hallesche.de/gesundheitsbroschueren

IMPRESSUM

- **Herausgeber**
HALLESCHER
Krankenversicherung auf Gegenseitigkeit
70166 Stuttgart
- **Internet**
www.hallesche.de
- **E-Mail**
gesundheitsmanagement@hallesche.de
- **Autoren**
Dr. Rainer Hakimi, Leitender Gesellschaftsarzt
Dr. Jacqueline Böhme, Leiterin Gesundheitsmanagement
Dr. Carola Jahns, Ärztlicher Dienst
Joline Raupp, Bereich Gesundheitsmanagement
- **Realisation**
NetsDirekt GmbH, Stuttgart