

### Beispiel-Tagesplan mit 16 KE

(1 KE = 10g Kohlenhydrate)

Tageszeit	KE	Blutzuckererhöhende Lebensmittel	NICHT blutzuckererhöhende Lebensmittel
1. Frühstück	2	1 Scheibe (50g) Misch-/Vollkornbrot	<p><i>Je nach Appetit</i>  → <i>Menge frei:</i></p> <p>Gemüse,  Quark,  magere Wurst,  Frischkäse, Käse,  Eier,  Fleisch, Fisch,  Butter,  Margarine, Öl.</p> <p><i>Wichtig:</i>  <b>Achten Sie auf Ihr Gewicht!</b></p>
2. Frühstück	3	1 Glas (200ml) Milch <u>und</u> 1 Scheibe (50g) Misch-/Vollkornbrot	
Mittagessen	5	320g Kartoffeln <u>oder</u> 200g gekochter Parboiled-/ Vollkorn-Reis <u>oder</u> 200g Spaghetti gekocht  <u>und</u> 1 Portion Obst	
Abendessen	4	2 Scheiben (100g) Misch-/Vollkornbrot	
Spätmahlzeit	2	1 Portion Obst und 200g Naturjoghurt	
Zu jeder Mahlzeit 1-2 Gläser/ Tassen kalorienfreie Getränke und auch zwischendurch trinken.			

Weitere Informationen unter:

**Patientenversion der Leitlinien der Fachgesellschaften**

[www.deutsche-diabetes-gesellschaft.de](http://www.deutsche-diabetes-gesellschaft.de) oder [www.dggg.de](http://www.dggg.de)

**Aerobic mit Bauch:**

[http://www.schwangerschaft-und-diabetes.de/fileadmin/user\\_upload/pdf/AerobicmitBauch.pdf](http://www.schwangerschaft-und-diabetes.de/fileadmin/user_upload/pdf/AerobicmitBauch.pdf)

# Ernährung bei Schwangerschafts- diabetes

## Ernährung bei Schwangerschaftsdiabetes

Grundsätzlich gelten bei Schwangerschaftsdiabetes dieselben Empfehlungen wie für Schwangere ohne Schwangerschaftsdiabetes:

- **essen Sie ausgewogen und vielseitig;**
- **verzichten Sie auf Alkohol und Zigaretten;**
- **nutzen Sie jede Gelegenheit, Bewegung in Ihren Alltag zu bringen;**
- **achten Sie auf Ihr Gewicht.**

Darüber hinaus achten Sie bitte besonders auf **kohlenhydrathaltige Lebensmittel** (siehe Tabelle). Sie sind für den Blutzuckeranstieg nach dem Essen verantwortlich.

Kohlenhydrathaltige Lebensmittel enthalten Stärke und/oder Zucker und sind eine wichtige Energiequelle für Sie und Ihr Kind. Auch bei Schwangerschaftsdiabetes sollten sie täglich in ausreichender Menge aufgenommen werden (siehe Beispielplan).

Um Ihre Blutzuckerwerte nach den Mahlzeiten im Zielbereich zu halten, ist es



### empfehlenswert:

- die kohlenhydrathaltigen Lebensmittel auf 3 kleinere Hauptmahlzeiten und 2-3 kleine Zwischenmahlzeiten (incl. Spätmahlzeit) zu verteilen;
- Ihr Frühstück evtl. auf 2 Mahlzeiten zu verteilen und zum 1. Frühstück nur eine kleine

Kohlenhydratmenge zu sich zu nehmen (z.B. 1 Scheibe (50 g) Brot);

- vor dem Zubettgehen noch einen Joghurt (z. B. Natur- oder Fruchtjoghurt light (mit Süßstoff gesüßt)) zu essen oder ein Glas Milch oder Buttermilch zu trinken;
- Vollkornprodukte zu bevorzugen;
- 2-3 Portionen Gemüse und Salat über den Tag verteilt zu essen (1 Portion entspricht ungefähr 200 g);
- die Obstmenge auf 2 Portionen am Tag zu beschränken (1 Portion entspricht ungefähr der Menge, die in eine Hand passt). Bananen und Trauben eher meiden;
- mindestens 1.5 - 2 l Mineralwasser, zuckerfreie Kräuter-oder Früchtetee über den Tag verteilt zu trinken. Auch kalorienfreie Getränke auf Süßstoffbasis sind erlaubt.



### Nicht empfehlenswert sind:

- Fruchtsäfte (auch Fruchtsäfte ohne Zuckerzusatz) oder Limonaden;
- Zucker oder Honig zum Süßen von Kaffee oder Tee;
- Kuchen oder „süße Stückchen“, Marmelade;
- Süßigkeiten wie Gummibärchen, Bonbons oder Schokolade;
- Pizza, Laugenbrezel.

Tabelle: **kohlenhydrathaltige Lebensmittel**

kohlenhydrat-haltige Lebensmittel	 günstig	 ungünstig
Brot- und Backwaren	Misch-oder Vollkornbrot, Vollkornknäckebrötchen	Weißbrot, helle Brötchen, Laugenbrezel, Toastbrot, Croissant, Kuchen
Getreideprodukte (z.B. Nudeln, Bulgur, Polenta, Reis, Mais)	Vollkornprodukte	Weißmehl, Stärkemehl, geschälter Reis, Cornflakes, Fertigmüsli
Kartoffeln	fettarm als Pell-, Salz- oder Folienkartoffeln	fettreich als Pommes frites, Kroketten, industriell vorgefertigte Produkte
Obst	Frisches/ tiefgefrorenes Obst (außer Bananen u. Weintrauben)	Trockenfrüchte, Rosinen, Obstkonserven, Fruchtsäfte
Milchprodukte	bis 1,5 % Fett	über 1,5% Fett, Rohmilchprodukte
Süßwaren	Süßigkeiten auf Süßstoffbasis ohne Zucker	Honig, Marmelade, Limo, Schokolade, etc.