

Schwangerschaft vorbei, Diabetes vorbei?

Nachsorge nach einem Schwangerschaftsdiabetes



Liebe Mama mit Schwangerschaftsdiabetes,

nach der Geburt deines Kindes beginnt ein neuer, aufregender Lebensabschnitt. In dieser Zeit solltest du nicht nur auf dein Baby, sondern auch auf deine eigene Gesundheit achten. Auch wenn sich der Blutzucker nach der Geburt wieder normalisiert, bleibt das Risiko für zukünftige Stoffwechselstörungen wie Diabetes Typ 2 erhöht. Deshalb ist es wichtig, den Blutzucker auch nach der Geburt im Blick zu behalten. Hier erfährst du, warum Nachsorge wichtig ist und was du selbst für deine Gesundheit tun kannst.



Warum ist die Nachsorge wichtig?

Schwangerschaftsdiabetes endet nicht immer mit der Geburt. Auch danach besteht ein erhöhtes Risiko für:
→ **Prädiabetes oder Diabetes mellitus Typ 2:** Fast 40 % der Frauen haben bereits in den ersten 6-12 Wochen nach der Geburt erhöhte Blutzuckerwerte. Jede Zweite entwickelt innerhalb von 10 Jahren Diabetes. Das Risiko ist in den ersten 3-6 Jahren am höchsten.

→ **Herz-Kreislauf-Erkrankungen:** Dein Risiko verdoppelt sich.

→ **Weitere Schwangerschaften:** In 35-50 % der Fälle tritt Schwangerschaftsdiabetes erneut auf.

Wie läuft die Nachsorge ab?

Laut entsprechender ärztlicher Leitlinie umfasst die Nachsorge folgende Schritte:

1. 6-12 Wochen nach der Geburt: Einmalige Überprüfung in Form eines oralen Glukosetoleranztests (oGTT).

2. Jährliche Kontrollen: Überprüfung der Nüchtern-glukose- und HbA_{1c}-Werte.

3. Zusätzlicher oGTT: Alle 2 Jahre, falls nötig.

Grenzwerte		Kein Diabetes	Prädiabetes	Diabetes
oGTT mg/dl (mmol/l)	Nüchtern	< 100 (< 5,6)	100–125 (5,6–6,9)	≥ 126 (≥ 7,0)
	Nach 2 Stunden	< 140 (< 7,8)	140–199 (7,8–11,0)	≥ 200 (≥ 11,1)
HbA _{1c} % (mmol/mol)		< 5,7 (< 39)	5,7–6,4 (39–47)	≥ 6,5 (≥ 48)

Die Nachsorge wird von der Einrichtung bzw. Praxis durchgeführt, die dich bei deinem Schwangerschaftsdiabetes betreut hat. Sprich deine Ärztin oder deinen Arzt auf die Nachsorgeuntersuchung an und vereinbare frühzeitig einen Termin.

Was ist bei einer weiteren Schwangerschaft zu beachten?

- **während der Planung einer Schwangerschaft:** regelmäßige Blutzuckerkontrollen
- **Erstvorstellung im 1. Schwangerschaftsdrittel:** Messung von Nüchternblutzucker und HbA_{1c}-Wert



Was kannst du zur Senkung des Diabetes-Risikos tun?

**Die gute Nachricht ist:
Du kannst dein Diabetes-
Risiko aktiv senken!**

- **Gesunde Ernährung und Bewegung:** Ein aktiver Lebensstil hilft enorm.
- **Zigaretten- und Alkoholverzicht:** Gesund für dich und dein Kind.
- **Körpergewicht im Normalbereich:** Bei Übergewicht kann eine langfristige Gewichtsabnahme das Diabetes-Risiko senken.
- **Stillen:** Mindestens 3 Monate, idealerweise 4 bis 6 Monate ausschließliches Stillen.

Hebammen, Diabetes- und Ernährungsberater:innen können dich dabei unterstützen. Bitte auch deine Familie um Unterstützung – gemeinsam schafft ihr das!



Keine Angst vor der Nachsorge

Es ist völlig normal, vor der Nachsorgeuntersuchung nervös zu sein oder Angst vor einer Diabetes-Diagnose zu haben. Das Wissen über dein erhöhtes Risiko gibt dir aber die Chance, frühzeitig gegenzusteuern. So kannst du gezielt Unterstützung und Beratung in Anspruch nehmen und aktiv zu deiner Gesundheit beitragen.

Deine Gesundheit zählt

Deine Gesundheit nach der Geburt ist ebenso wichtig wie während der Schwangerschaft. Nutze alle dir zur Verfügung stehenden Hilfen und Angebote und bleib aktiv in der Nachsorge. Vereinbare noch heute einen Termin und hole dir Unterstützung bei Expert:innen und deiner Familie!

Bleib achtsam und gesund!

Autorinnen:

Larissa Schäfer, B.Sc. Ernährungswissenschaften
Claudia Miersch, Prof.in für Ernährungsphysiologie und Diätetik

IU Internationale Hochschule

www.iu.de/hochschule/lehrende/miersch-claudia
Kontakt: claudia.miersch@iu.org

Titelbild: Erstellt mit Midjourney, 2024.

**Mit freundlicher Unterstützung der
Deutschen Diabetes-Hilfe**

