

**w**wellion®

Ihre ÖSTERREICHISCHE Gesundheitsmarke



**SCHWANGER-  
SCHAFTS-  
DIABETES  
RATGEBER**



THE MEDICAL SERVICES COMPANY

*Liebe werdende Mutti,*

herzlichen Glückwunsch zu Ihrer Schwangerschaft!

Die kommenden Seiten sollen Ihnen eine Hilfe sein, um mit der für sie neuen Diagnose „Schwangerschaftsdiabetes“ in der ohnehin aufregenden Zeit umzugehen.

Ein Schwangerschaftsdiabetes ist eine nur in der Schwangerschaft auftretende Blutzuckerstoffwechselstörung.

Die Diagnose wurde bei Ihnen durch einen so genannten Zuckerbelastungstest gestellt. In den allermeisten Fällen ist diese auftretende Veränderung durch eine Umstellung Ihrer Ernährung und ausreichende Bewegung (soweit möglich) sehr gut behandelbar. Nur in wenigen Ausnahmen bekommen Patientinnen Insulin zur Unterstützung der Therapie. Sollte dies der Fall sein, steht Ihnen Ihr behandelndes Diabetesteam mit Rat und Tat jederzeit zur Seite.

Mit den besten Grüßen,  
Ihr MED TRUST Team

## „Dem Schwangerschaftsdiabetes auf der Spur“

Zwischen der 24. und 28. Schwangerschaftswoche wird ein so genannter Oraler Glukosetoleranztest (oGTT) durchgeführt. Diese Untersuchung ist seit 2010 im Mutter-Kind-Pass in Österreich vorgegeben.

Der Test soll morgens im nüchternen Zustand erfolgen (am Vorabend vor der Untersuchung ab etwa 22 Uhr nichts mehr essen, eine Nüchternperiode von mindestens 8 Stunden wird empfohlen). Vor dem Test sollten Sie sich körperlich nicht anstrengen. Zuerst wird Ihr Nüchtern-Blutzuckerwert ermittelt. Dann trinken Sie die Glukoselösung (75g Glukose in 300 ml Wasser) innerhalb von 5 Minuten, Ihr Körper beginnt nun die Glukose zu verwerten. Nach 1 Stunde und nach 2 Stunden wird Ihr Blutzuckerwert erneut ermittelt.

Es gelten folgende Zielkriterien (ÖDG Leitlinien 2012, Glukose im venösen Plasma):

nüchtern:	< 92 mg/dl
nach 1 Stunde:	< 180 mg/dl
nach 2 Stunden:	< 153 mg/dl

Wenn sich durch diesen Test der Verdacht bestätigt, werden Sie vom Arzt entsprechend weiter betreut.



- KEIN KODIEREN
- ZUSATZFUNKTION: KETONMESSUNG
- BELEUCHTETER TESTSTREIFEN-EINSCHUB

**w**wellion®  
**CALLA**light



- **GROSSE ZAHLEN**
- **MAHLZEITEN-MARKER**
- **EINFACHE HANDHABUNG**

## Was bedeutet die Diagnose Schwangerschaftsdiabetes für Sie und Ihr Kind?

Da ein erhöhter Blutzuckerspiegel bei der Mutter in der Regel keine Beschwerden hervorruft, ist die Gefahr groß, diese Erkrankung nicht ernst zu nehmen, bzw. nicht konsequent genug zu behandeln.

Dies kann zu Problemen während der Schwangerschaft und Komplikationen bei der Geburt für Mutter und Kind führen.

### Unmittelbare Folgen für die Mutter:

Durch den Schwangerschaftsdiabetes kommt es häufiger zu Harnwegsinfekten.

Die Risiken für eine Frühgeburt (<37. Schwangerschaftswoche) und eines schwangerschaftsbedingten Bluthochdrucks, der zu einer möglichen Schwangerschaftsvergiftung führen kann, steigen.

### Folgen für Ihr Kind:

Ihr zu hoher Blutzuckerspiegel gelangt über die Plazenta auch immer zu Ihrem Kind.

Dieses Überangebot an „Nahrung“ kann sowohl zu einer überdurchschnittlichen Gewichtszunahme als auch zu Atemstörungen und Unterzuckerungen nach der Geburt führen.

**Allerdings lassen sich diese möglichen Risiken für Sie und Ihr Kind durch ein rechtzeitiges Erkennen und konsequentes Behandeln des Schwangerschaftsdiabetes minimieren.**

### **Die Behandlung / welche Therapiemöglichkeiten gibt es?**

Ziel der Behandlung ist in jedem Fall ein Blutzuckerlauf im individuell vereinbarten Therapiebereich. Dazu gehört in erster Linie eine Beratung zum für Sie günstigen Ernährungsverhalten. Darüber hinaus ist eine ausreichende und regelmäßige Bewegung notwendig. Zeitgleich mit der ersten Konsultation in der Schwerpunktpraxis erlernen Sie die Blutzuckerselbstkontrolle, die es Ihnen ermöglicht, den Erfolg Ihrer Bemühungen zu verfolgen.

### **Die Blutzuckerselbstkontrolle:**

In Ihrer Schwerpunktpraxis erhalten Sie ein Messgerät für die häusliche Blutzuckerkontrolle. In welchem Umfang diese Kontrollen erfolgen sollen, wird mit Ihnen individuell vereinbart.

### **Einige Dinge sollten Sie dabei beachten:**

- das Händewaschen vor jeder Messung
- den regelmäßigen Lanzettenwechsel
- Stechen in die seitlichen Fingerbeere
- die genaue Dokumentation der ermittelten Werte



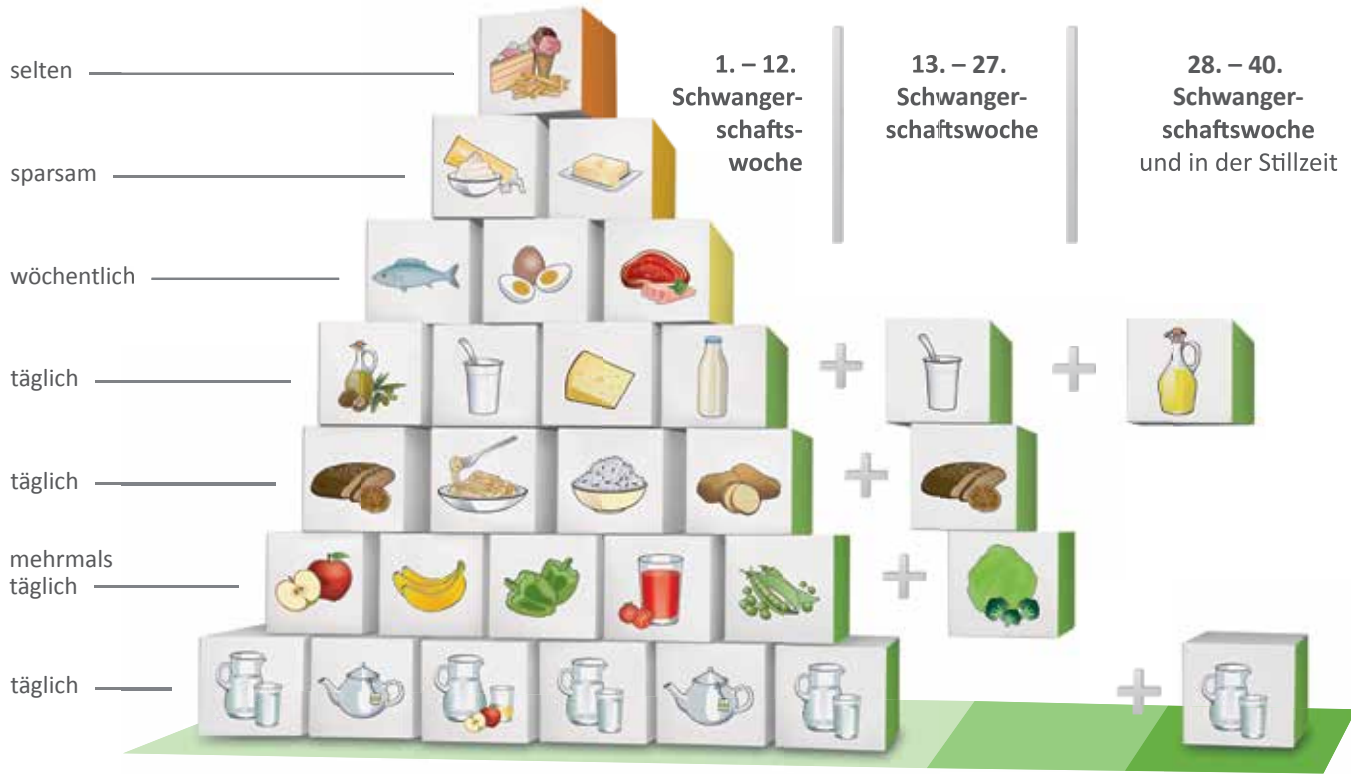
<b>Zeitpunkt der Messung</b>	<b>Blutzucker Zielbereich</b>
Nüchtern	65-95 mg/dl
Vor der Mahlzeit	65-95 mg/dl
1 Stunde nach der Mahlzeit	<140 mg/dl
2 Stunden nach der Mahlzeit	<120 mg/dl

### **Ernährungshinweise:**

Wie eingangs erwähnt, soll Sie Ihr individuelles Ernährungsverhalten dabei unterstützen, normnahe Blutzuckerwerte zu erreichen. Gleichzeitig hilft es Ihnen beim Einhalten der empfohlenen Gewichtsentwicklung.

Während in der ersten Hälfte Ihrer Schwangerschaft der Energiebedarf für Sie noch nicht höher war als vor der Schwangerschaft, sollte in der zweiten Hälfte ca. 100-300 kcal täglich zusätzlich zugeführt werden, ohne dabei „für Zwei zu essen“.

Dabei kann das Führen eines Ernährungstagebuchs die Beratung wesentlich unterstützen. Auf jeden Fall sind eine Reduktionsdiät oder ein Fasten zu vermeiden.



**w**wellion®  
*Skin Care Cream*



• MIT 10% UREA  
FÜR BESONDERS  
INTENSIVE PFLEGE

• SCHUTZ GEGEN  
TROCKENE HAUT



Gewicht vor der Schwangerschaft	Normale Gewichtszunahme
Untergewicht	12,5-18 kg
Normgewicht	11,5-16 kg
Übergewicht	7-11,5 kg
Adipositas	5-9 kg

### Folgende Hinweise können Ihnen bei der Planung Ihrer Mahlzeiten helfen:

- Viel Gemüse und Rohkostsalate
- Bevorzugen Sie bei Brot und Brötchen Vollkornprodukte
- Kein Kohlenhydratverzicht, sondern deren günstige Verteilung über den Tag
- Vermeidung von Kohlenhydratexzessen
- Essen Sie Obst, aber in Maßen (2 Portionen am Tag)
- Trinken Sie ausreichend zuckerfreie Getränke (keine Säfte, Cola oder Limonaden)
- Süßigkeiten und Süßspeisen meiden

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung während der Schwangerschaft unterscheidet sich nicht von den Empfehlungen einer allgemeinen gesunden Kost. Weiterführende Informationen finden Sie in unserer Ernährungsbroschüre.



## Was können Sie sonst noch tun:

Im Rahmen der Schwangerschaft nimmt das körperliche Leistungsvermögen ab. Trotzdem sollten Sie sich im Rahmen Ihrer Belastbarkeit regelmäßig und ausreichend bewegen. Damit verbessern Sie Ihre Blutzuckerwerte, unterstützen die empfohlene Gewichtsentwicklung und erhöhen gleichzeitig Ihr persönliches Wohlbefinden.

## Entbindung - und wie geht es danach weiter?

Empfehlenswert für Patientinnen mit Schwangerschaftsdiabetes, insbesondere bei Insulintherapie, ist die Wahl einer Klinik mit angeschlossener Neonatologie bzw. Perinatalzentrum. Bei einer bestehenden Insulintherapie benötigt ihr Kind nach der Geburt spezialisierte Betreuung, welche nur in diesen genannten Kliniken gewährleistet ist. Einige Tage nach der Entbindung kontrollieren Sie bitte mittels eines Tagesprofils (nüchtern sowie vor und 2 Stunden nach den Hauptmahlzeiten) Ihren Blutzucker. Trotz normaler Blutzuckerwerte besteht für Sie ein höheres Risiko später einen Diabetes zu entwickeln. Um dies zeitnah zu erkennen ist es empfohlen, nach 10-12 Wochen in Ihrer Diabetesschwerpunktpraxis erneut einen Zuckerbelastungstest durchzuführen. Wir empfehlen Ihnen später regelmäßig Vorsorgeuntersuchungen wahrzunehmen (Check up ab 35. LJ), um die Entwicklung Ihrer Blutzuckerwerte zu verfolgen. Unterstützen Sie langfristig Ihre Gesundheit durch eine gesunde Ernährungsweise und ausreichend Bewegung.

Wir wünschen Ihnen und Ihrem Kind alles Gute. Für Fragen steht Ihnen Ihr Diabetesteam jederzeit helfend zur Seite.

wellion<sup>®</sup>  
**LUNA***trio*



GLU,  
CHOL  
& UA

- AUSWURFTASTE
- KEIN KODIEREN (GLUKOSEMESSUNG)
- ZUSATZFUNKTIONEN: CHOLESTERIN- UND HARNSÄURE MESSUNG



THE MEDICAL SERVICES COMPANY

# Ihre Wellion Club Vorteile - auf einen Blick



## Wir sind gerne für Sie da

1 x pro Jahr kostenlose Ersatzbatterien für Ihr Wellion Blutzuckermessgerät

Gratis Wellion Blutzucker-Tagebuch

Wir freuen uns auf Ihre Anliegen, bei Fragen zu unseren Produkten & Services rufen Sie uns gerne an  
02626 / 64 190

1 Wellion Blutzuckermessgerät inkl. 10 Blutzucker-Teststreifen bei Anmeldung zum Wellion CLUB

**GRATIS**  
Blutzucker-  
messgerät

Wellion Blutzucker-Teststreifen direkt bei uns zum Mitgliederpreis um nur 19,95 €

(im Onlineshop wellion.at, telefonisch oder per Email)



**Persönliche  
Beratung &  
kostenloser  
Service**

**Wellion  
Teststreifen  
zum  
Mitglieder-  
Preis**



## Rund um die Uhr

Volle Auswahl und Information auf wellion.at

- Angebote im Onlineshop
- Produktvideos
- Download Ratgeber / Handbücher
- informative Gesundheits-Beiträge
- Wellion Newsletter
- Wellion Club

**Onlineshop  
wellion.at**

**Wellion  
Treue-  
geschenke**

## Wir sagen Danke

Holen Sie sich regelmäßig ein Wellion Geschenk - wählen Sie Ihren Favoriten:  
FRIGO L Kühltasche, Pflegecreme, ORANGE, GOLD, DIABASIC, ZIMT plus, CHOLEX, FERRUM, VITAMIN D3, the wellness co. MOBILE GEL

**Ihre Gesundheit ist unser Anliegen!**

im praktischen Kartenformat als internationaler Diabetesausweis



\*Schicken Sie uns 8 Stk Wellion Papier-Teststreifendeckel (Wellion CALLA / LUNA / GALILEO / NEWTON Papier-Deckel der 50 Stk-Pkg mit LOT-Nr. & Datum) mit Ihrer Adresse und Ihrem Wunschgeschenk



**Jetzt GRATIS Mitglied werden & viele interessante Vorteile nutzen!**

Online anmelden unter

[www.wellion.at/wellion-club](http://www.wellion.at/wellion-club)

oder Anmeldekarte ausfüllen und an MED TRUST senden.

## **Persönliche Beratung & kostenloser Service**

**Wir freuen uns auf Ihre Anliegen.  
Bei Fragen zu unseren Produkten & Services rufen Sie uns gerne an**

**02626 / 64 190**

**Wir sind gerne für Sie da**

### **Wellion CLUB Anmeldung**

O JA, ich möchte Mitglied im Wellion CLUB werden und viele CLUB-Vorteile in Anspruch nehmen. Bitte senden Sie mir GRATIS mein Wellion Wunschmessgerät als Willkommensgeschenk zu. (Bitte auf der Rückseite gewünschtes Gerät ankreuzen und Karte vollständig und leserlich ausfüllen!)

Vorname \_\_\_\_\_

Nachname \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_

PLZ / Ort \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

Geb.-Datum \_\_\_\_\_

Ich willige ein, dass die MED TRUST Handelsges.m.b.H., Gewerbepark 10, 7221 Marz, in der Folge als „MED TRUST“ bezeichnet, meine oben angegebenen personenbezogenen Daten zum Zweck der Registrierung im Wellion CLUB und der Abwicklung der damit verbundenen Serviceleistungen, nämlich Diebstahlversicherung, Zusatzgarantie, Haftpflichtversicherung, Erregung der Mitgliedschaft, der Bestellung der Wellion Journals sowie der Zusendung von Serviceunterlagen, zur Verwendung des Wellion Journals und Produkte der MED TRUST per E-Mail und Post, verarbeitet. Diese Einwilligung kann ich jederzeit, kostenfrei und ohne Angabe von Gründen mittels E-Mail an [office@medtrust.at](mailto:office@medtrust.at) oder mittels Brief an MED TRUST, Gewerbepark 10, 7221 Marz, widerrufen.

WEL113AF/2023-11

Datum/Unterschrift \_\_\_\_\_



Bitte freimachen,  
falls Briefmarke  
zur Hand



Tel.: (+43) 02626 / 64 190  
Fax: (+43) 02626 / 64 190 - 77  
DVR-Nummer: 0935859  
E-Mail: [office@medtrust.at](mailto:office@medtrust.at)

## **Antwortsendung**

**MED TRUST Handelsges.m.b.H.  
Gewerbepark 10  
7221 Marz**

# wellion® Club

Gleich online anmelden unter  
[www.wellion.at/wellion-club](http://www.wellion.at/wellion-club)

Wählen Sie Ihr GRATIS Wellion Messgeräte-Set  
(inkl. 10 Blutzuckerteststreifen) als Willkommensgeschenk.  
Informationen zu den Wellion Messgeräten  
finden Sie auf [www.wellion.at](http://www.wellion.at)

Wunschgerät bitte ankreuzen:



Ihr Vorteil. Unser Service.



Ihre ÖSTERREICHISCHE  
Gesundheitsmarke

Wir sind gerne für Sie da.

02626 / 64 190  
[office@medtrust.at](mailto:office@medtrust.at)  
[www.wellion.at](http://www.wellion.at)

Persönliche Betreuung ist  
unsere Stärke - seit über 25 Jahren.

Profitieren Sie von den vielen  
kostenlosen Wellion CLUB Vorteilen.  
[www.wellion.at/wellion-club](http://www.wellion.at/wellion-club)