

Genussvoll leben mit Schwangerschaftsdiabetes

Texte und Rezepte von Maren Krüger
Fotos von Ulrike Schmid und Sabine Mader

© 2013 Neuer Umschau Buchverlag,
Neustadt an der Weinstraße

www.umschau-buchverlag.de

Alle Rechte an der Verbreitung, auch durch Film, Funk, Fernsehen, fotomechanische Wiedergabe, Tonträger aller Art, auszugsweisen Nachdruck oder Einspeicherung und Rückgewinnung in Datenverarbeitungsanlagen aller Art, sind vorbehalten.

Dieses Buch darf nicht als Ersatz für professionelle medizinische Beratung und Behandlung gelten. In allen gesundheitlichen Fragen sollte ein Arzt konsultiert werden. Die Inhalte dieses Buches sind von Autorin und Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung von Autorin und Verlag für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen. Angaben in diesem Werk entsprechen dem Wissensstand bei Fertigstellung.

Texte und Rezepte

Maren Krüger, Hilden
www.eb-mk.de

Fotos

Fotos mit Geschmack, Ulrike Schmid & Sabine Mader, München

www.fotos-mitgeschmack.de

Außer auf den Seiten 10 (© iStockphoto.com/photographer Sanne Berg), 12 (© Fotowerk – Fotolia.com), 17 (© iStockphoto.com/Skynesher), 24 (© Ideenkoch – Fotolia.com), 28 (© jd-photodesign – Fotolia.com), 35 (© iStockphoto.com/Milanfoto), 38 (© iStockphoto.com/Janine Lamontagne Photography), 41 (© iStockphoto.com/Jasmina), 42 (© TheEckman – Fotolia.com) und 47 (© iStockphoto.com/Skynesher).

Lektorat

Ilka Grunenberg, Neustadt/Weinstraße

Satz und Herstellung

Kaisers Ideenreich, Neustadt/Weinstraße

Litho

Blaschke Vision, Freigericht

Druck

G. Canala & C. S.p.A.; Italien

Printed in Italy
ISBN: 978-3-86528-136-4

Während der Erstellung des Buches habe ich verschiedene diabetologische Schwerpunktpraxen besucht. Für die Unterstützung möchte ich mich besonders bei den Ärzten und Mitarbeiterinnen dieser Praxen bedanken.

Frau Dr. med. H. Adamczewski

Diabetes-Praxis- Partnerschaft Köln-Ost
Köln

Herr Dr. med. M. Kalthener

Gemeinschaftspraxis für Innere Medizin
& Diabetologie & Allgemeinmedizin
Leverkusen

Herr Dr. med. R. Bierwirth

Diabetologische Schwerpunktpraxis
Essen

Inhalt

Vorwort	6
Herzlich willkommen	10
Das Wichtigste vorweg	13
Wie kommt der Zucker ins Blut	14
Das passiert in Ihrem Körper	18
Gesundheit und Wohlbefinden für Mama und Baby	22
Kohlenhydrate lassen den Blutzucker ansteigen	25
Verteilung der Kohlenhydrate über den Tag	30
Fitmacher Eiweiß	32
Fette sind gesund	34
Die Top-Nährstoffe in der Schwangerschaft	37
Diese Lebensmittel in der Schwangerschaft lieber nicht	42
Bewegung senkt den Blutzucker	45
Wenn das Baby da ist	48

Rezepte

Frühstück	52
Snacks	76
Hauptgerichte	96
Rezeptregister	142

Gesundheit für Mutter und Baby

Die Schwangerschaft ist eine besonders aufregende und schöne Zeit. Wird ein Schwangerschaftsdiabetes diagnostiziert, entstehen oft Ängste und viele Fragen treten auf.

Mit diesem Buch können Ihnen Ihre Sorgen genommen und praktische Behandlungsratschläge – parallel zur Betreuung beim Diabetologen/in – vermittelt werden. Es gibt kaum eine Erkrankung, bei der allein mit einem bewussten Lebensstil innerhalb so kurzer Zeit so viel Positives für Mutter und Kind erreicht werden kann.

85 Prozent aller Frauen mit Schwangerschaftsdiabetes können allein mit einer gesunden, ausgewogenen Ernährung und etwas mehr Bewegung die Risiken der Erkrankung drastisch minimieren. Und falls doch eine zusätzliche Insulinbehandlung notwendig wird, ist auch diese heute unproblematisch durchzuführen.

Das Tolle ist, das nicht nur das Kind von der guten Behandlung und Ernährung während der Schwangerschaft letztendlich ein Leben lang profitiert, sondern auch die betroffene Frau ihr späteres Diabetesrisiko günstig beeinflussen kann. Viele Frauen erleben die während des Schwangerschaftsdiabetes erlernten, kleinen Verhaltensänderungen als so sinnvoll, dass sie diese auch nach der Entbindung beibehalten – genauso wie die leckeren Rezepte dieses Buches auch nach der Schwangerschaft sicherlich noch gerne genutzt werden. Der Diabetes allerdings „verschwindet“ in der Regel mit der Entbindung wieder.

Schwangerschaftsdiabetes ist eine stark zunehmende Diagnose – inzwischen sind in Deutschland 4,4 Prozent der Schwangerschaften betroffen (und bei weiteren 1 Prozent besteht bereits vor der Schwangerschaft ein Diabetes). Dies ist vor allem durch das zunehmend höhere Gewicht und das höhere Alter bei Schwangerschaftseintritt bedingt. Viele Jahre kämpfte die Deutsche Diabetes Gesellschaft DDG und diabetesDE für ein generelles Screening auf Schwangerschaftsdiabetes. Seit 2012 ist diese Untersuchung nun endlich in die Mutterschaftsrichtlinien aufgenommen und eine Regelleistung der Krankenkasse geworden. So können die Diabetologen und Gynäkologen die Erkrankung nun nicht nur hervorragend behandeln, sondern auch flächendeckend rechtzeitig entdecken.

Ich wünsche Ihnen alles Gute für Ihre Schwangerschaft und das Baby, Ihr

Priv.-Doz. Dr. Michael Hummel
Sprecher der AG Diabetes und Schwangerschaft der DDG



So lecker lässt es sich leben

Schwangerschaftsdiabetes bedeutet doppelt so gut und doppelt so gesund zu essen und zu trinken. Und das kann ganz einfach sein. Für die Zubereitung der Gerichte in diesem Buch müssen Sie keine Spitzenköchin sein. Alle Rezepte sind leicht und schnell zuzubereiten. Sie entsprechen den aktuellen wissenschaftlichen Empfehlungen für eine Ernährung, die gesund und fit hält – Sie und Ihre ganze Familie.

Die Zutaten sind frisch und voller gesunder Nährstoffe. Sie müssen für den Einkauf nicht ins Feinkostgeschäft. Sie bekommen alles, was Sie zur Zubereitung brauchen, im Supermarkt oder auf dem Wochenmarkt. Die Rezepte sind als Anregung für Sie gedacht. Sie können die Frühstücksvorschläge auch abends zu sich nehmen oder die Vorspeisen als Zwischenmahlzeit genießen. Tauschen Sie die Gemüsesorten aus und variieren Sie die Gewürze. Gönnen Sie sich jeden Tag mindestens zwei kleine Zwischenmahlzeiten. Sie sorgen für einen regelmäßigen Energie- und Nährstoffnachschub und einen ausgeglichenen Blutzuckerspiegel. Ideal dafür sind Vollkorn-Getreideprodukte, Milch oder Milchprodukte, Nüsse oder Studentenfutter, frisches Obst oder Gemüserohkost. Wenn ein warmes Gericht mittags nicht in Ihren Tagesablauf passt, spricht nichts dagegen, es abends in Ruhe zuzubereiten.

Gemüse und Salat haben aufgrund ihres hohen Gehalts an Wasser und Ballaststoffen so gut wie keine Wirkung auf den Blutzucker. Deshalb wurden sie bei der Ermittlung der KE bzw. BE nicht berücksichtigt. Bei großem Appetit können Sie also bedenkenlos die Gemüseportion vergrößern oder zusätzlich einen knackig frischen Salat dazu essen. Bei Hülsenfrüchten wie Erbsen, Bohnen oder Linsen ist die Wirkung auf den Blutzucker individuell verschieden. Oft machen sie sich im Blutzucker erst nach dem Genuss der zweiten Portion bemerkbar. Probieren Sie es aus, indem Sie Ihren Blutzuckerwert eine Stunde nach dem Essen messen.

Wenn die Rezepte keine Beilage enthalten, gönnen Sie sich dazu ein Brötchen, eine Scheibe Brot, Laugengebäck oder eine Getreidestange. Greifen Sie dabei möglichst oft zur Vollkornvariante. Das ist besser für Ihren Blutzucker. Stimmen Sie die Portionsgröße auf Ihren Bedarf an Kohlenhydraten ab (siehe dazu auch Seite 31). Eine spezielle Diabetesdiät gibt es nicht mehr. Genießen Sie Ihre Lieblingsrezepte aus diesem Buch auch nach der Schwangerschaft, wenn der Diabetes verschwunden ist.

Viel Spaß beim Kochen und guten Appetit!

Maren Krüger



Genussvoll leben mit Schwangerschaftsdiabetes



HERZLICH WILLKOMMEN! HIER SIND SIE RICHTIG!

Sie sind schwanger. Eine wunderschöne und aufregende Zeit liegt vor Ihnen. Sie freuen sich mit Ihrem Partner auf das Baby, das in wenigen Monaten schon in Ihren Armen liegen wird. Genießen Sie gemeinsam die nächsten Monate der Schwangerschaft, denn Ihr Befinden spürt auch Ihr Baby. Wenn es Ihnen gut geht, geht es auch Ihrem Baby gut.



Bei Ihnen hat der Arzt eine Besonderheit festgestellt. Die Blutzuckerwerte sind zu hoch, Sie haben Schwangerschaftsdiabetes. Das bedeutet: Ihr Körper braucht jetzt viel Aufmerksamkeit und Pflege. Denn Sie tragen eine besondere Verantwortung, für sich selbst und für Ihr Baby. Schwangerschaftsdiabetes lässt sich gut behandeln. Die wichtigste Behandlungsmaßnahme heißt „besser essen, mehr bewegen“. 80 Prozent aller Frauen bekommen allein durch eine Änderung Ihres Lebensstils den Blutzucker in den Griff. Und nicht nur das! Sie fühlen sich wohl, fit, aktiv und genießen eine unbeschwertere Schwangerschaft. Ein gesunder Lebensstil tut auch dem Baby gut, selbst wenn es noch gar nicht geboren ist. Ihr Baby wird sozusagen von Ihnen „programmiert“. Sie können zwar nicht beeinflussen, ob es blaue Augen oder dunkle Haare bekommt. Aber mit der richtigen Ernährung und regelmäßiger Bewegung können Sie dafür sorgen, dass sich Ihr Baby gesund entwickelt, nicht nur jetzt in Ihrem Bauch, sondern auch als Kind, als Jugendlicher und als Erwachsener. Mit einem gesunden Lebensstil in der Schwangerschaft können Sie Ihr Baby vor Übergewicht, vor Diabetes und vor anderen gesundheitlichen Störungen im späteren Leben schützen.

DIESER RATGEBER ZEIGT IHNEN, WIE ´S GEHT

Von Ihren Ärzten und den Diabetesberaterinnen haben Sie schon viel über den Schwangerschaftsdiabetes erfahren, haben gelernt, wie Sie den Blutzucker selbst messen können oder vielleicht auch das Insulin als „Blutzuckersenkler“ zu spritzen. Im Mittelpunkt dieses Buches stehen weniger medizinische Informationen, sondern praktische Tipps und Ratschläge rund um einen Lebensstil, der Ihnen und Ihrem Baby jetzt besonders gut tut.

Die leckeren und leichten Rezepte im zweiten Teil dieses Buches sollen Ihnen zeigen, wie einfach es ist, den Blutzucker im Griff zu behalten und trotzdem genussvoll schlemmen zu können. Und die beste Nachricht ist: Diese Empfehlungen für eine gesunde Ernährung sind auch nach der Schwangerschaft noch genau richtig für Sie, sogar für die ganze Familie.

Während der Arbeit an diesem Buch habe ich viele Arztpraxen besucht und an Schulungsveranstaltungen für Frauen mit Schwangerschaftsdiabetes teilgenommen. Ich habe gesehen, wie viel Sie in wenigen Wochen lernen und umsetzen müssen. Das erfordert viel Engagement und manchmal auch Disziplin. Aber ich kann Ihnen versprechen, es lohnt sich. Kaum zu glauben, aber bei vielen

Es gibt Antworten auf Fragen wie: „Warum ist es wichtig, sechsmal am Tag etwas zu essen?!“ – „Was bestelle ich mir im Restaurant?“ – „Gibt es gute und schlechte Kohlenhydrate?“ – „Darf ich jetzt nichts mehr naschen?“ – „Darf ich noch Sport treiben?“ oder „Was koche ich für meine Familie?“

Frauen kommen mit der Diagnose Schwangerschaftsdiabetes Genuss und Freude ins Leben. Das liegt daran, dass Sie sich intensiv um das eigene und das Wohlbefinden des Babys kümmern. Sie erkennen, wie viel Spaß es macht, gut zu essen, zu trinken und aktiv zu leben.



SCHWEINESCHNITZEL MIT GURKEN-KARTOFFEL-SALAT

FÜR 2 PORTIONEN

Für den Kartoffelsalat

- 150 g Kartoffeln
- 50 g durchwachsener Speck
- ½ EL Rapsöl
- 1 kleine rote Zwiebel
- 1 EL Weißweinessig
- 50 ml Gemüsebrühe
- 1 mittelgroße Salatgurke
- Salz, gemahlener schwarzer Pfeffer

Für die Schnitzel

- 1 Tasse Paniermehl
- 40 g geriebener Parmesan
- 1 EL Vollkornmehl
- 1 Ei
- 4 Schnitzel vom Schweinelachsbraten, sehr dünn geschnitten (insg. ca. 300 g)
- 2 EL Rapsöl
- Salz, gemahlener schwarzer Pfeffer, Muskat
- Zitronenspalten und glatte Petersilie zum Garnieren

1 Die Kartoffeln schälen, in Scheiben schneiden und in 200 ml Wasser in einem zugedeckten Topf ca. 10 Minuten köcheln lassen.

2 Den Speck in Würfel schneiden und mit ½ EL Rapsöl goldgelb braten. Die Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Die Speckwürfel mit dem Bratenfett, dem Essig, der Gemüsebrühe und den Zwiebelringen in eine Salatschüssel geben. Die Kartoffelscheiben abgießen und ebenfalls in die Salatschüssel geben.

3 Die Salatgurke schälen und in die Schüssel hobeln. Den Salat nun vorsichtig mit dem Dressing vermischen und ca. 1 Stunde ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Paniermehl mit Parmesan, Salz, Pfeffer und Muskat mischen und auf einen flachen Teller geben. Das Mehl ebenfalls auf einem flachen Teller verteilen. Eigelb und Eiweiß auf einem weiteren Teller gut miteinander verquirlen.

5 Die Schnitzel trocken tupfen, von beiden Seiten in dem Mehl wenden und das überschüssige Mehl abklopfen. Die Schnitzel durch das Ei ziehen und im Paniermehl wenden. Das Rapsöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Schnitzel bei mittlerer Temperatur von beiden Seiten braten, bis die Panade goldbraun ist.

6 Die Schnitzel und den Salat auf zwei Tellern anrichten und mit etwas Petersilie und je einer Zitronenspalte garnieren.

PRO PORTION: 818 kcal; 51,2 g Eiweiß; 52,3 g Fett; 35,8 g Kohlenhydrate; 2,7 BE; 3,2 KE

LESETIPPS

Bücher

Kalorien mündgerecht,
Neuer Umschau Buchverlag

Heseker, H., Heseker, B.:

Die Diabetikertabelle,
Neuer Umschau Buchverlag

Mangiameli, F., Worm, N., Knauer, A.:

LOGI Guide,
Systemed

Internet

www.gesund-ins-leben.de

www.babycare.de

www.sportundschwangerschaft.de

www.kindergesundheit-info.de

www.waswiessen.de

www.stillen-info.de

www.dizonline.de (Menü Schwangerschaftsdiabetes)

www.diabetesde.org

www.fddb.info

www.glyx-tabelle.de

Apps

unter www.fddb.info