

Ernährungsberatung zur Vorbeugung von Schwangerschaftsdiabetes

Was ist Schwangerschaftsdiabetes?



Durch Veränderungen im Stoffwechsel der Mutter während der Schwangerschaft können Blutzuckerwerte vorübergehend ansteigen. Von einem Schwangerschaftsdiabetes wird gesprochen, wenn der Zuckerspiegel im Blut mehrere Male bestimmte Grenzwerte erreicht oder diese übersteigt. Ungefähr 5 bis 13 von 100 Frauen entwickeln einen Schwangerschaftsdiabetes [1, 3]. Die Zahlen variieren nach Bevölkerungsgruppen.

Was bedeutet Ernährungsberatung?

Eine Ernährungsberatung zielt darauf ab, das Bewusstsein von Frauen in Bezug auf ihre Ernährung zu erhöhen und potenzielle Risikofaktoren für die Entwicklung eines Schwangerschaftsdiabetes zu verringern. Aufgrund der Stoffwechselveränderungen in der Schwangerschaft kann ein Schwangerschaftsdiabetes jedoch bei jeder Schwangeren auftreten [2].



Wie ist der Nutzen und Schaden einer Ernährungsberatung in Zahlen?

Die Zahlen stehen für schwangere Frauen mit oder ohne Ernährungsberatung, bevor ein Test zur Feststellung des Blutzuckers (Glukosetoleranztest) durchgeführt wurde [3].

	Von je 100 Frauen ohne Ernährungsberatung	Von je 100 Frauen mit Ernährungsberatung
Nutzen		
Wie viele entwickelten einen Schwangerschaftsdiabetes?	13	13
Wie viele entwickelten einen durch die Schwangerschaft bedingten Bluthochdruck?	10	3
Wie viele hatten in der Schwangerschaft Bluthochdruck und Eiweiß im Urin (Präeklampsie)?	8	8
Schaden		
Bei wie vielen wurde ein Kaiserschnitt durchgeführt?	30	30
Wie viele hatten Verletzungen im Genitalbereich (Dammriss)?	1	1

Kurz zusammengefasst

Ernährungsberatungen konnten das Auftreten eines Schwangerschaftsdiabetes und einer Präeklampsie nicht verhindern. Jedoch litten etwa 7 von je 100 Frauen, die eine Ernährungsberatung erhielten, seltener an einem schwangerschaftsbedingten Bluthochdruck. Unterschiede bei Kaiserschnitten oder Dammrissen konnten nicht festgestellt werden.

Quellen

Die Faktenbox wurde erstellt durch: © Harding-Zentrum für Risikokompetenz (Direktor Gerd Gigerenzer) an der Fakultät für Gesundheitswissenschaften Brandenburg (Universität Potsdam)

[1] Deutsche Diabetes Gesellschaft (DDG), Deutsche Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe (DGGG). Gestationsdiabetes mellitus (GDM): Diagnostik, Therapie und Nachsorge (S3-Leitlinie). AWMF-Registernr.: 057-008. 28.02.2018.

[2] Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG). Schwangerschaftsdiabetes 2020. Abrufbar unter: <https://www.gesundheitsinformation.de/schwangerschaftsdiabetes.2108.de.html> (22.10.2020).

[3] Tieu et al. Cochrane Database Syst Rev 2017(1):CD006674.