

## Weniger Schwangere mit hohen Zuckerwerten

**Schwangerschaftsdiabetes gehört zu den häufigsten Komplikationen während der Schwangerschaft. Jedoch ist die Zahl der betroffenen AOK-Versicherten im Kreis Esslingen leicht rückläufig. Waren es im Jahr 2016 noch 340 werdende Mütter, bei denen Gestationsdiabetes diagnostiziert wurde, ließen sich ein Jahr später 290 Versicherte ärztlich behandeln. Je älter die Frauen sind, desto höher ist das Risiko einen Schwangerschaftsdiabetes zu entwickeln. So ist der Anteil der Betroffenen an allen Schwangeren in der Altersgruppe der 45- bis 49-Jährigen mit 33 Prozent am höchsten. Das geht jetzt aus einer aktuellen Auswertung der AOK Neckar-Fils hervor.**

Esslingen, den 05.08.2019. Der Übergang zwischen einem leicht erhöhten Zuckerspiegel im Blut und einem Schwangerschaftsdiabetes ist fließend. „Im Laufe der Schwangerschaft verändert sich der Stoffwechsel, und Zucker wird nach einer Mahlzeit langsamer aus dem Blut in die Körperzellen aufgenommen. Erhöhte Blutzuckerwerte sind daher bei vielen schwangeren Frauen nicht ungewöhnlich“, sagt AOK-Ärztin Dr. Sabine Knapstein. Meistens normalisiere sich das nach der Geburt wieder.

Die beste Methode, einen Schwangerschaftsdiabetes festzustellen, ist ein Zuckertest, der sogenannte Glukosetoleranztest. Dieser misst, wie der Körper auf eine größere Menge Glukose (Traubenzucker) reagiert. Der Test wird in der 24. bis 27. Schwangerschaftswoche angeboten und von den gesetzlichen Krankenkassen bezahlt.

---

Die AOK Baden-Württemberg versichert rund 4,5 Millionen Menschen im Land und verfügt über ein Haushaltsvolumen von über 18 Milliarden Euro.

Informationen zur AOK Baden-Württemberg unter:  
[www.aok-bw.de](http://www.aok-bw.de)

**AOK Baden-Württemberg**  
**Bezirksdirektion**  
**Neckar-Fils**  
**Pressestelle**

Plochinger Straße 13  
73730 Esslingen

Telefon 0711 9399-440

Telefax 0711 9399-160

E-Mail [Joerg.Portius@bw.aok.de](mailto:Joerg.Portius@bw.aok.de)

[www.aok-bw-presse.de/neckar-fils](http://www.aok-bw-presse.de/neckar-fils)

**AOK – Die Gesundheitskasse**

**Neckar-Fils**

Bezirksdirektion der AOK Baden-Württemberg

Frauen mit Übergewicht empfiehlt die AOK-Ärztin bereits vor der Schwangerschaft durch eine ausgewogene Ernährung und mehr Bewegung Übergewicht abzubauen. Zur Vorbeugung eines Schwangerschaftsdiabetes sowie zur Behandlung bei einer milden Verlaufsform könne eine Ernährung mit einem hohen Anteil an Ballaststoffen beitragen. „Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst sollten daher Hauptbestandteile der Ernährung sein. Bei Getreideprodukten sollte Vollkorn bevorzugt werden“, sagt Dr. Knapstein.

Stark gezuckerte Getränke und Softdrinks, Süßigkeiten und Süßspeisen sollten Betroffene meiden. Ebenso gehören Nahrungsmittel mit einem hohen Anteil gesättigter Fettsäuren wie zum Beispiel, Wurst, fetter Käse und Milchprodukte mit hohem Fettgehalt nicht auf den Speiseplan. Auch auf stark gesalzene Lebensmittel wie beispielsweise Fertiggerichte, Salzgebäck oder Chips sollte verzichtet werden.

---

Die AOK Baden-Württemberg versichert rund 4,5 Millionen Menschen im Land und verfügt über ein Haushaltsvolumen von über 18 Milliarden Euro.

Informationen zur AOK Baden-Württemberg unter:  
[www.aok-bw.de](http://www.aok-bw.de)

**AOK Baden-Württemberg**

**Bezirksdirektion**

**Neckar-Fils**

**Pressestelle**

Plochinger Straße 13

73730 Esslingen

Telefon 0711 9399-440

Telefax 0711 9399-160

E-Mail [Joerg.Portius@bw.aok.de](mailto:Joerg.Portius@bw.aok.de)

[www.aok-bw-presse.de/neckar-fils](http://www.aok-bw-presse.de/neckar-fils)