



iM puls

# Schwangerschaftsdiabetes mit gesunder Ernährung vorbeugen

Präsentiert von:

groupemutuel

# Was auf den Teller gehört – und was nicht

iM puls

Mit einer ausgewogenen Ernährung lässt sich Schwangerschaftsdiabetes häufig in den Griff kriegen. Der Speiseplan ist identisch mit demjenigen bei gewöhnlichem [Diabetes Typ 1 oder 2](#) und entspricht den allgemeinen Empfehlungen der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung (SGE), die in der [Lebensmittelpyramide](#) anschaulich dargestellt werden:



sge-ssn.ch, biv.admin.ch / 2024

Etwa die Hälfte der täglichen Nahrungszufuhr sollte aus Gemüse und Salat bestehen, ein Viertel aus proteinreichen Lebensmitteln und ein weiteres Viertel aus Kohlenhydraten. Diese Richtlinien helfen, grosse Schwankungen des Blutzuckerspiegels zu vermeiden.

## Empfohlen

### Empfohlene Lebensmittel:

- Rohes und gekochtes Gemüse
- Vollkornprodukte (dunkles Brot, Vollreis, dunkle Teigwaren)
- Hülsenfrüchte
- Tierische Produkte mit Mass (Milch, Käse, Fleisch, Fisch)
- Genügend [Proteine](#) in Form von Nüssen, Kernen, Tofu, Sojamilch
- Wenige, aber [gesunde Fette und Öle](#) (mit Vorzug pflanzlich, vor allem Raps-, Oliven-, Baumnuss- und Leinöl)
- Mindestens 1,5 Liter ungesüsste Getränke täglich

## Problematisch

### Problematische Lebensmittel:

- Süssigkeiten
- Zuckerhaltige Getränke, auch Fruchtsäfte
- Früchte enthalten zwar gesunde Vitamine, sollten bei Diabetes aber nur in kleiner Menge konsumiert werden und falls doch, nicht separat, sondern in Kombination mit einer Mahlzeit (z. B. in einem Müesli)
- Bei Kohlenhydraten ist Zurückhaltung angebracht, vor allem bei Weissbrot, weissem Reis, Teigwaren und Kartoffeln
- Künstliche Süsstoffe
- Alkohol ist während der Schwangerschaft sowieso tabu