

Mahlzeitenverteilung – viele kleine Mahlzeiten

- **Das Essen sollte möglichst auf 3 größere und 2-3 Snacks aufgeteilt werden** (z.B. Frühstück, Snack, Mittag, Nachmittag-Snack, Abendessen, Nacht-Snack).
- Das bedeutet, dass man etwa alle 2-3 Stunden mindestens eine Kleinigkeit isst.
- **Jede Mahlzeit sollte auf jeden Fall auch eine kleine Menge Kohlenhydrate enthalten (auch wenn es manchmal schwer fällt)! →** wirkt sich stabilisierend auf den Blutzucker aus
- **Morgendliche starke Insulinresistenz beachten!** Wenig gute Kohlenhydrate essen und auf keinen Fall komplett weglassen

Kohlenhydrate - angepasste Menge immer kombiniert mit Protein und Fett

- Generell sollte man beachten **keine „nackten“ Kohlenhydrate** zu essen, sondern **immer mit Protein oder Fett kombinieren** (z.B. Haferflocken mit 3,5% Naturjoghurt und Nüssen/Samen/Kernen oder Früchte mit Käse)
- **keine zuckerhaltigen Getränke** trinken, da der Zucker in der flüssigen Form sehr schnell ins Blut geht und die Werte stark ansteigen lässt; Alternativen: Wasser mit Obst/Kräutern (z.B. Zitrone, Ingwer, Minze, Waldmeister usw.), Malzkaffee mit einem Schuss Milch, Tee, selbstgemachte weiße Schokolade aus Mandelmilch, ungesüßtem Kakaopulver und Stevia (enthält wenig Zucker)
- **Lebensmittel die eher gemieden werden sollten:** Kohlenhydrat-Produkte aus Weißmehl, bereits fertig gemischte Knusper-Müslisorten (häufig sehr süß), Instant-Produkte mit Kohlenhydraten, polierter Reis (weißer Reis), Kartoffeln insbesondere als Kartoffelpüree oder stark zerkocht (z.B. in einer Suppe).
- Kohlenhydrathaltige Beilagen (Nudeln, Reis, Kartoffeln) **vom Vortag essen**; durch das abkühlen und stehen lassen wird ein Teil der Kohlenhydrate unverdaulich und der Blutzucker steigt langsamer an
- Bei **stärkehaltigen Lebensmitteln nur angemessen Mengen** (Richtwerte: Brot max. 1-2 Scheiben pro Mahlzeit, Reis, Nudeln, Kartoffel ungefähr eine Hand voll) essen und ausschließlich die Vollkorn-Variante wählen, da diese den Blutzucker nicht so stark ansteigen lassen
- **Maximal ein Glas Milch pro Mahlzeit**, da auch Milch Kohlenhydrate enthält.

- Nicht mehr als **1-2 Portionen Obst am Tag** essen, und dann auch nur eine Handvoll bzw. eine halbe Tasse gemischtes Obst (= eine Portion). **Auf Weintrauben, Süßkirschen und Melone möglichst verzichten**, da diese Obstsorten sehr viel Zucker enthalten; gut geeignet sind Beeren
- **Keinen Extrazucker in die Lebensmittel tun, zur Not kalorienfreie Zuckeraustauschstoffe** (z.B. Sorbit, Xylit) verwenden.
- Wenig verarbeitete Lebensmittel verwenden und dort insbesondere auf zugesetzten Zucker achten
- Wie viel Kohlenhydrate soll man ungefähr pro Mahlzeit essen? Ich habe mich ungefähr an **30-45 g pro Hauptmahlzeit und 10-20 g pro Zwischenmahlzeit** orientiert.

Protein und Fett – hochwertig mit viel omega-3 Fettsäuren

- Wie bereits oben erwähnt, sollten die Mahlzeiten immer auch Protein und Fett neben den Kohlenhydraten enthalten.
- Als Orientierung für die warme Mahlzeit kann man sich folgende grobe Telleraufteilung merken: **½ des Tellers macht nicht-stärkehaltiges Gemüse** aus, ein **¼ Protein und/oder Fett** (Fleisch, Fisch, Ei, Wurst) und das **restliche Viertel eine Kohlenhydratquelle** (Reis, Nudeln, Kartoffeln, Bulgur usw.)
- Durch Verzehr von viel Gemüse kann bei Reduzierung der sättigenden Kohlenhydratbeilage trotzdem eine gute Sättigung erreicht werden
- Für Vegetarier und Frauen, die nicht so viel Fleisch essen wollen, sind **Hülsenfrüchte** (z.B. Erbsen, Linsen, Bohnen) eine ideale Eiweiß- und Kohlenhydratquelle; durch die enthaltenen Ballaststoffe und Eiweiße steigt der Blutzucker nur langsam an
- Kohlenhydrathaltige Lebensmittel können auch gut mit **hochwertigem Fett aus Fisch** (viele omega-3-Fettsäuren) kombiniert werden
- **Lebensmittel, die den Blutzucker nur unwesentlich erhöhen und reichlich verzehrt werden dürfen**, sind nicht-stärkehaltige Gemüsesorten (z.B. Kohlsorten, Salate), unverarbeitetes Fleisch mit wenig Fett, Eier und ungesüßte Milchprodukte (nicht alle, sehr gut: Griechischer Naturjoghurt mit 10% Fett, Quark), Nüsse und Samen, fettige Früchte (Avocado, Oliven), Öle und Fette.

Beachtung der morgendlichen Insulinresistenz

- Viele Frauen mit Schwangerschaftsdiabetes leider am Morgen unter einer relativ starken Insulinresistenz, das heißt dass bereits relativ wenig Kohlenhydrate zum überschreiten der Grenzwerte führt
- Was kann man da probieren? Es kann sein, dass Cerealien, Früchte und Milch in Kombination zu einem zu schnellen Blutzuckeranstieg führen; je mehr Fett, Protein und Ballaststoffe mit in der Mahlzeit enthalten sind, desto langsamer steigt der Blutzuckerspiegel an
- Alternativen fürs Frühstück:
 - Getreide-Nuss-Brei (siehe Rezept unten)
 - Eier in jeglicher Form z.B. als Omelett mit Schinken und Tomaten und einer kleinen Scheibe Brot
 - Haferflocken mit griechischem Joghurt (10% Fett, Natur) und Beeren
 - Chiapudding mit Obst und Nüssen
 - Brot auf 2 Portionen aufteilen; Wenn ihr gerne Brot esst, dieses aber nicht gut verträgt, gibt es die Möglichkeit, gleich morgens nur eine Scheibe zu essen und 1-2h später ein 2. Frühstück mit einer 2. Scheibe zu essen.
- grober Richtwert: ~30g Kohlenhydrate pro Frühstücksmahlzeit

Sonstige Tipps

- Vorschläge für die einzelnen Mahlzeiten:
 - Frühstück: siehe Thema morgendliche Insulinresistenz
 - Mittag: warm und kalt nach Belieben; warm: auf die KH-Beilage achten, nicht so viel Kartoffeln, Reis oder Nudeln; mageres Fleisch, viel Gemüse (siehe ½ Teller-Regel), Suppen und Eintöpfe (da aber auf Kartoffelbeilage achten)
 - Abendessen: Vollkorn-Wraps/Eierkuchen mit Gemüse und Feta oder Fisch/Fleisch, Vollkornbrot und Salat; wichtig: nicht komplett auf die Kohlenhydrat-Quelle verzichten,
 - Snacks: Nüsse und Obst, Naturjoghurt und Obst, dunkle Schokolade (mind. 75-80%), ein Ei + ein paar Vollkorn-Cracker, Tomate + Mozzarella, Guacamole, ein Stück Käse mit Gemüse-Sticks
- Welche „guten Kohlenhydrat-Quellen“ kann man essen?
 - Brot: Vollkornbrot (je körniger desto besser, siehe Foto)
 - Frühstückscerealien (Hafer, Dinkel oder Roggen-Flocken)

- Getreide/Pasta/Reis: immer als Vollkornvariante (Reis: Wildreis/Naturreis), Quinoa ist auch gut
- Milchprodukte: nicht mehr als ein Glas Milch pro Mahlzeit, nur Naturjoghurt (ruhig fetthaltig, wie z.B. griech. Joghurt)
- Schokolade: wenn der Jieper kommt: dunkle Schokolade mit 85% Kakao-Anteil
- Früchte: nur eine Handvoll pro Mahlzeit, nicht mehr als 1-2 Portionen pro Tag; am besten keine Weintrauben, Melone oder Süßkirsche, besser: Apfel, Beeren
- Lebensmittel, die man immer essen kann: Salat und nicht-stärkehaltige Gemüsesorten (außer Kartoffeln, Süßkartoffeln, Mais, Hülsenfrüchte), Rhabarber, Limette/Zitrone, kleine Mengen Beeren, Wasser



Abbildung: Für einen langsameren Blutzuckeranstieg ist das Brot auf dem rechten Bild besser geeignet als das Brot auf dem linken Bild

- Veränderungen in der hormonellen Situation beachten, Insulinresistenz kann sich während der Schwangerschaft verändern; möglicherweise muss die verabreichte Insulinmenge angepasst werden oder es können mal mehr/mal weniger Kohlenhydrate pro Mahlzeit gegessen werden.
- Individuelle Blutzuckeranstiege berücksichtigen, dass heißt bei manchen Frauen kommt es mit Brot zu starken Anstiegen im Blutzucker während andere Frauen eher mit Kartoffeln oder Reis Probleme haben, also einfach ausprobieren
- Wie beeinflusst unser Essen den Blutzuckerspiegel? Energie liefern uns die 3 Hauptkomponenten der Nahrung: Kohlenhydrate, Fette und Proteine. Dabei haben die Kohlenhydrate den größten Einfluss auf den Blutzuckerspiegel. Kohlenhydrate sind lange verknüpfte Zuckermoleküle, die im Darm in die einzelnen Zuckermoleküle zerlegt werden und dann in die Blutbahn gelangen um dort den Blutzuckerspiegel erhöhen. Als einfache Faustregel gilt: kohlenhydratreiche Lebensmittel sind alle Lebensmittel, die aus Getreide

hergestellt werden (Brot, Pasta, Kuchen, Kekse, Kräcker usw.). Außerdem enthalten Kartoffeln, Bohnen, Mais, Erbsen, Obst, Milch und Joghurt größere Mengen Kohlenhydrate, aber zum Teil auch Fett und Protein. Lebensmittel, die reichlich Fette und Proteine enthalten, sind Fleisch, Fisch, Eier, ungesüßte Milchprodukte, Nüsse/Samen, fetthaltige Früchte. Durch andere Komponenten im Lebensmittel kann der Anstieg des Blutzuckers reduziert werden (Protein, Fett, Ballaststoffe). Ballaststoffe (viel in Vollkorn-Produkten) verzögern die Verdauung der Kohlenhydrate, wodurch es zu einem langsameren Blutzuckeranstieg kommt.

Quellen:

(die mir für meine Ernährungsumstellung sehr geholfen haben)

Beide Quellen geben Empfehlungen aufgrund von Erfahrungen nicht immer aufgrund wissenschaftlicher Erkenntnisse, trotzdem fand ich sie sehr hilfreich)

Buch: Real food for gestational diabetes von Lily Nichols (2015)

Webseite: www.gestationaldiabetes.co.uk

Rezept Getreide-Nuss-Brei

Zutaten für die Getreide-Nuss-Samen-Mischung (kann schon vorbereitet werden und über mehrere Tage/Wochen stehen):

- 200g Haferflocken (zart oder flockig, je nach Geschmack)
- 200g weitere Getreideflocken oder Leinsamen (z.B. Dinkel, oder Getreidemischungen z.B. Alnatura 3-Korn-Flocken)
- 50g gemahlene Haselnüsse (oder Mandeln)
- 50g gehackte Haselnüsse (oder Mandeln oder andere Nüsse)
- 100g Kernmischung (mit Kürbiskernen, Sonnenblumenkerne, Leinsamen, Pinienkerne oder Cashew-Kerne, je nach Geschmack)

Zutaten für eine Frühstücksportion:

- etwa 1 ½ EL Pflanzenöl (Rapsöl oder erhitzbares Olivenöl)
- 4 EL Getreide-Nuss-Samen-Mischung (ca. 30g KH)
- 100-125 ml Milch (je nach gewünschter Konsistenz, alternativ geht auch Pflanzenmilch oder nur Wasser)
- 1 TL Chia-Samen
- ½ - 1 Portion (max. handvoll) Obst (z.B. Apfel, Beeren eignen sich gut)