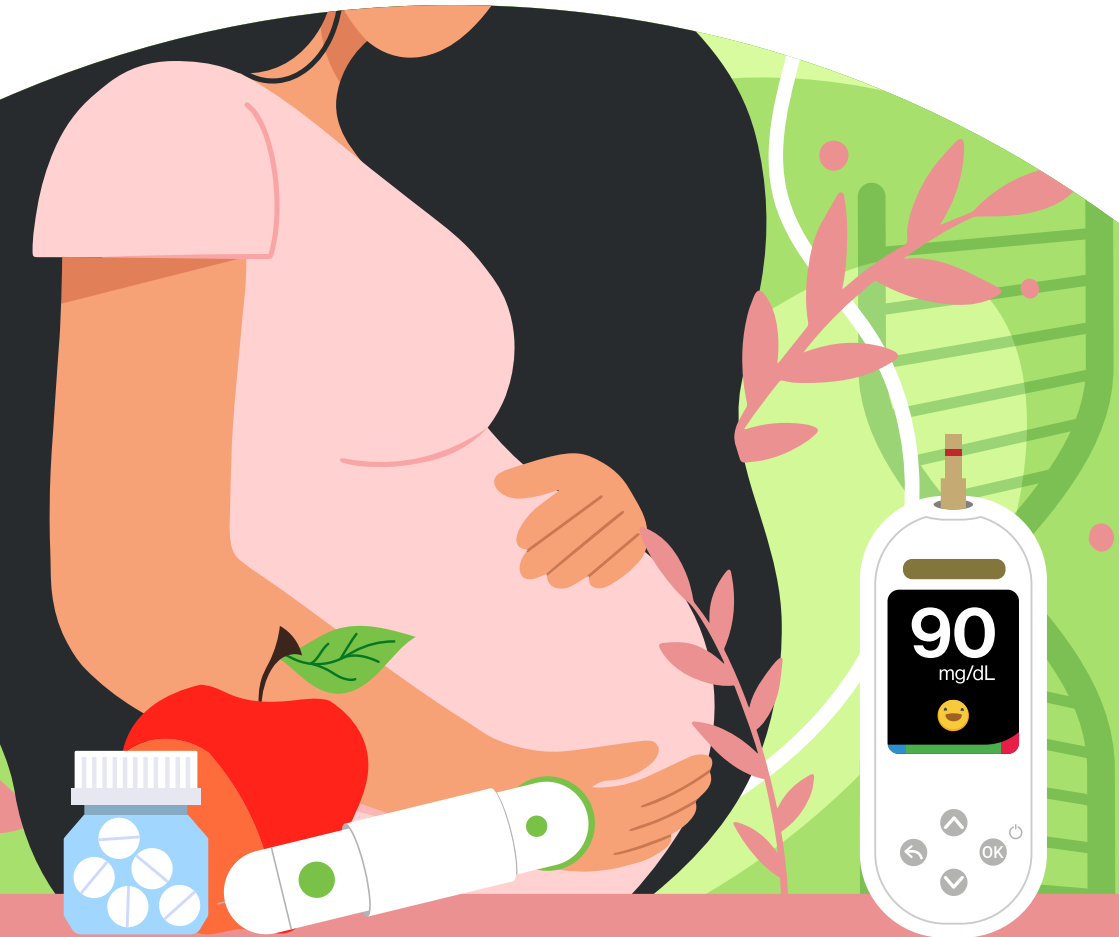
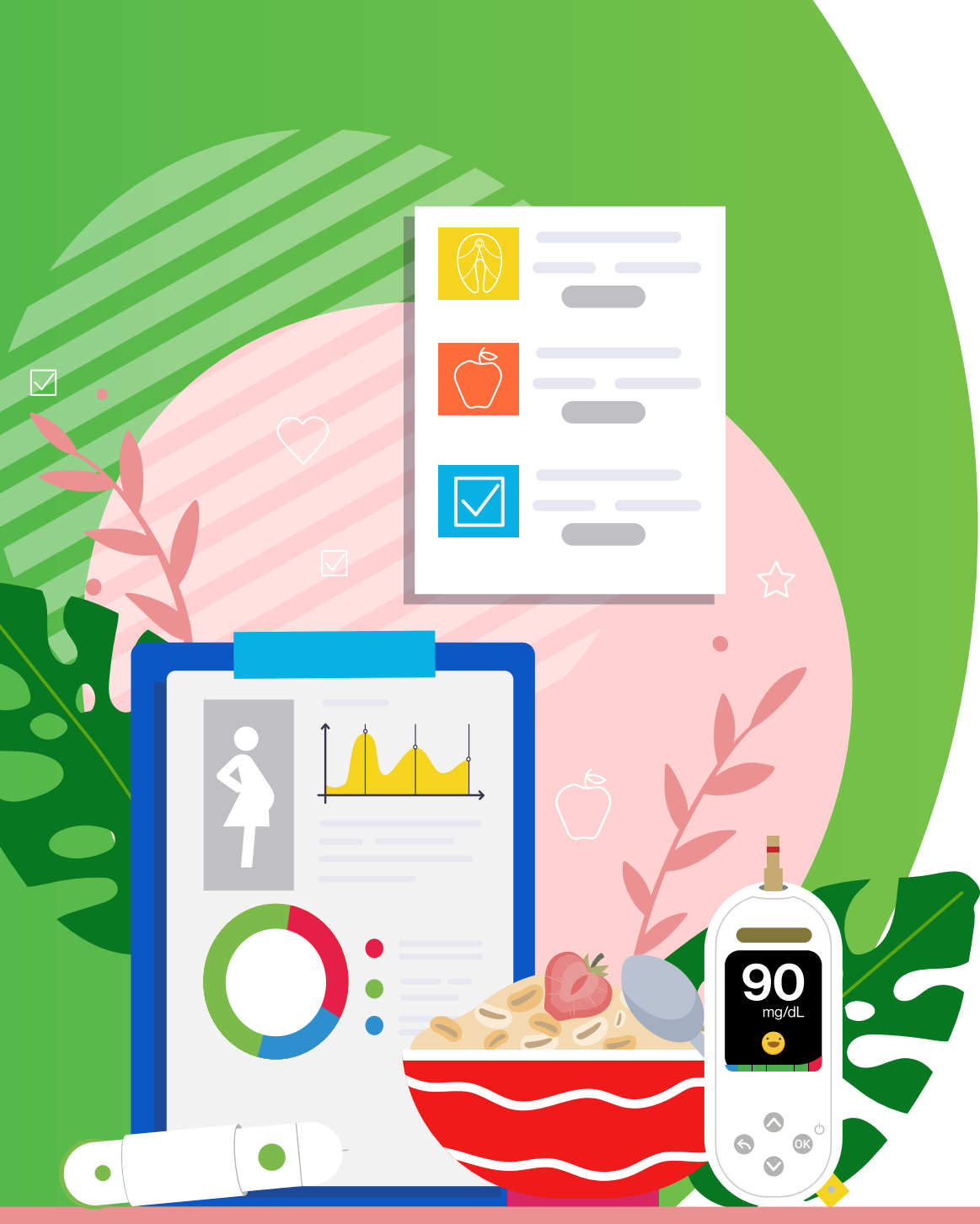


ONETOUCH®

Diabetes & Schwangerschaft

Gestationsdiabetes





“Ich werde Sie auf Ihrem Weg begleiten!”



WILLKOMMEN!

Das ist Annie. Sie wird Sie durch diese Broschüre begleiten und einige hilfreiche Tipps für Sie parat haben.

- 1. Schwangerschaftsdiabetes** 4
 - Was ist Schwangerschaftsdiabetes? 5
 - Was verursacht Schwangerschaftsdiabetes? 6
 - Wie wird Schwangerschaftsdiabetes diagnostiziert? 7
 - Warum ist es wichtig, Schwangerschaftsdiabetes zu behandeln? 7
- 2. Behandlung** 8
 - Wie wird Schwangerschaftsdiabetes behandelt? 9
 - Besuche beim Arzt 10
 - Einnahme von Medikamenten 11
 - Kennen Sie Ihren Zielbereich 12
 - Grundsätze der Ernährung 14
 - Gewichtszunahme-Tracker 24
 - OneTouch Reveal™ Mobile App 28
- 3. Es ist so weit!** 30
- 4. Gesund bleiben nach der Geburt Ihres Kindes** 32
- Referenzen** 34



1 Schwangerschaftsdiabetes



1 von 6 Schwangerschaften



ist von Gestationsdiabetes betroffen

Was ist Schwangerschaftsdiabetes?

Diabetes ist eine Erkrankung, die einen zu hohen Blutzuckerspiegel verursacht. Schwangerschaftsdiabetes (Gestationsdiabetes) ist eine Form von Diabetes, die erst während der Schwangerschaft festgestellt wird, wenn es davor keine eindeutigen Anzeichen und Symptome für Diabetes gab.

Wenn Ihnen gesagt wurden, dass Sie Schwangerschaftsdiabetes haben, denken Sie daran ... Sie sind nicht allein.

Die International Diabetes Federation (IDF) schätzte im Jahr 2021, dass weltweit **1 von 6 Schwangerschaften von Gestationsdiabetes betroffen ist.** Diabetes ist damit eines der häufigsten Gesundheitsprobleme während der Schwangerschaft.

Vielleicht sind Sie nervös, ängstlich oder sogar wütend über Ihre Diagnose. Diese Gefühle sind normal. Tatsache ist jedoch, dass Frauen jeglicher Herkunft und mit allen Arten von Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten an Schwangerschaftsdiabetes erkranken können. **Denken Sie daran: Ihre Diagnose ist nicht Ihre Schuld.** Das Befolgen des Behandlungsplans Ihres Gesundheitsteams wird Ihnen helfen, Sie und Ihr Baby sicher durch Ihre Schwangerschaft zu bringen.

Eine weitere gute Nachricht ist, **dass die meisten Frauen mit Schwangerschaftsdiabetes nach der Geburt ihres Kindes nicht weiter an Diabetes erkranken.** Schwangerschaftsdiabetes verschwindet in der Regel nach der Geburt des Kindes. Wenn Sie jedoch einmal an Schwangerschaftsdiabetes erkrankt sind, haben Sie ein höheres Risiko, bei einer zukünftigen Schwangerschaft erneut daran zu erkranken; Sie haben auch ein höheres Risiko, in Zukunft an Typ-2-Diabetes zu erkranken, und Sie sollten daher auf frühe Symptome achten.



Was verursacht Schwangerschaftsdiabetes?

Die Mediziner wissen nicht genau, wodurch Schwangerschaftsdiabetes ausgelöst wird, allerdings gibt es einige Hinweise.

Die Plazenta versorgt und ernährt Ihr Baby, während es heranwächst.

Hormone aus der Plazenta helfen dem Baby, sich zu entwickeln. Aber diese Hormone blockieren auch die Wirkung des körpereigenen Insulins, sodass es weniger wirksam ist. Bei manchen Frauen führt das dazu, dass ein zu hoher Blutzuckerspiegel während der Schwangerschaft besteht.

Risikofaktoren:

- Übergewicht vor der Schwangerschaft
- Alter von über 25 Jahren
- Gestationsdiabetes in vorherigen Schwangerschaften
- Typ-2-Diabetes in der Familie
- Afroamerikanische, asiatische, hispanische oder indigene Abstammung



“Manche Frauen haben ein höheres Risiko für Schwangerschaftsdiabetes.”

Wie wird Schwangerschaftsdiabetes diagnostiziert?

Die meisten Frauen werden im Rahmen der gynäkologischen Vorsorgeuntersuchung zwischen der 24. und 28. Schwangerschaftswoche routinemäßig auf Gestationsdiabetes getestet. Falls Sie ein hohes Risiko haben, Gestationsdiabetes zu entwickeln, wird Sie Ihr behandelnder Arzt während Ihrer Schwangerschaft früher und/oder mehr als einmal testen.

Bei der Untersuchung auf Schwangerschaftsdiabetes bekommen Sie von Ihrem Arzt eine süße Flüssigkeit zu trinken (oraler Glukosetoleranztest (oGTT)). Dieser Test hilft zu bestimmen, wie gut der Körper größere Mengen Zucker verarbeiten kann. Hierzu werden vor und nach dem Getränk Blutproben genommen. Falls die Ergebnisse zeigen, dass Ihre Blutzuckerwerte zu den jeweiligen Zeitpunkten über den empfohlenen Grenzwerten liegen, ist die Diagnose eines Schwangerschaftsdiabetes bestätigt. Ihr Arzt wird mit Ihnen über einen Plan zur Behandlung sprechen.

Warum ist es wichtig, Schwangerschaftsdiabetes zu behandeln?

Sobald die Diagnose eines Schwangerschaftsdiabetes gestellt wurde, **ist es wichtig, diesen umgehend zu behandeln, um Ihre Gesundheit und die Ihres Kindes zu schützen.** Falls Schwangerschaftsdiabetes unbehandelt bleibt, können Probleme auftreten. Dazu zählen:

- Eine höhere Wahrscheinlichkeit, ein besonders großes Kind mit einem Gewicht von mehr als 4,5 kg auf die Welt zu bringen. Man spricht dann von Makrosomie. Dadurch besteht ein höheres Risiko für:
 - Probleme und Verletzungen während der vaginalen Entbindung
 - einen Kaiserschnitt
- Ein hohes Risiko für eine Frühgeburt und für Atemprobleme (Atemnot) des Neugeborenen
- Ein hohes Risiko für niedrige Blutzuckerwerte (Hypoglykämie) Ihres Kindes nach der Entbindung
- Eine höhere Wahrscheinlichkeit für eine Präeklampsie bei Ihnen (Bluthochdruck und Leber- oder Nierenprobleme)

Wenn Sie den ärztlichen Behandlungsplan einhalten und Ihren Schwangerschaftsdiabetes unter Kontrolle halten, kann das Risiko für die Entstehung dieser Komplikationen drastisch reduziert werden.



Besuche beim Arzt

Während Ihrer Vorsorgeuntersuchungen werden auch Ihr Blutdruck und Urin überprüft. Ihr Arzt wird auch Ihre Blutzuckerwerte mit Ihnen besprechen und wie Sie sich ernähren, wie oft Sie Sport treiben und wie viel Gewicht Sie zugenommen haben. Auch das heranwachsende Kind wird genau überwacht. Mit allen diesen Maßnahmen kann festgestellt werden, ob der Behandlungsplan für Ihren Schwangerschaftsdiabetes funktioniert und wann möglicherweise Änderungen erforderlich sind.

Falls die Umstellungen von Ernährung und körperlicher Bewegung nicht ausreichen, um Ihre Blutzuckerwerte im Normbereich zu halten, wird Ihnen Ihr behandelnder Arzt möglicherweise Insulin für die übrige Dauer der Schwangerschaft verschreiben.



Anwendung von Medikamenten

Falls Sie Insulin verschrieben bekommen, müssen Sie stets bedenken, dass dies kein Anzeichen für ein Versagen Ihres Schwangerschaftsdiabetes-Managements ist. Ihr Körper ist vermutlich einfach nicht in der Lage, ausreichend Insulin zu produzieren, um sich selbst und das heranwachsende Kind zu versorgen. Für Ihren und den Schutz Ihres Kindes ist es wichtig, die Empfehlungen Ihres behandelnden Arztes zu befolgen. Die Chancen stehen gut, dass Sie nach der Geburt kein Insulin mehr anwenden müssen.

Falls Ihr Arzt bzw. Ihre Ärztin Ihnen Insulin verschreibt, bedeutet dies, dass Sie sich Insulin mit einem Insulinpen verabreichen. Die Injektion mit einem Pen ist in der Handhabung einfach und unauffällig. Ein Familienmitglied kann in die Verabreichung eingewiesen werden und Ihnen helfen, Ihr Insulin wie verschrieben anzuwenden.

Ihr behandelnder Arzt bzw. Ihre behandelnde Ärztin wird Ihnen erklären, wann Sie Ihr Insulin injizieren müssen und wie viel. Außerdem wird er im weiteren Verlauf der Schwangerschaft bei Bedarf Anpassungen der Behandlung vornehmen.



Machen Sie sich mit Ihrem Zielbereich vertraut

Aufgabe 1

Schreiben Sie zusammen mit Ihrem Arzt Ihre Zielwerte auf

Mein HbA1c-Zielwert ist: weniger als %

Mein Zielbereich ist:
 Blutzucker: zwischen mg/dL und mg/dL

Vor dem Essen weniger als: mg/dL
 1 Stunde nach dem Essen weniger als: mg/dL
 2 Stunden nach dem Essen weniger als: mg/dL

Durchzuführende Blutzuckermessungen pro Tag: Messungen pro Tag

	Frühstück		Mittagessen		Abendessen		Nachts
Erforderliche Tests							

= Vor der Mahlzeit
 = Nach der Mahlzeit

Zielbereiche der Blutzuckermessungen empfohlen von der 5. Internationalen Workshopkonferenz über Gestationsdiabetes:

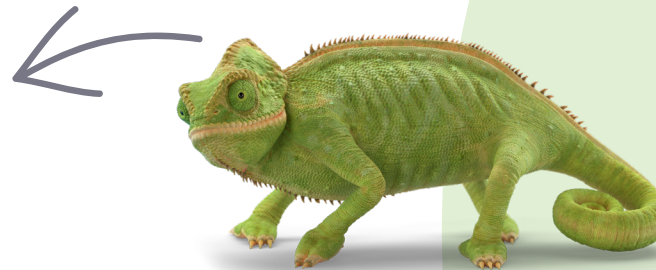
Nüchtern-Blutzucker
 <95 mg/dL

Postprandialer Blutzucker (nach 1 Stunde)
 <140 mg/dL

Postprandialer Blutzucker (nach 2 Stunden)
 <120 mg/dL



Mit der Test-Tracker Funktion des OneTouch Verio Reflect® Messgeräts, können Sie die Anzahl der täglichen Tests an Ihr Ziel anpassen.





8 Grundsätze der Ernährung

Das Verständnis für Ihre Ernährung und die Wahl gesunder Lebensmittel ist ein wichtiger Bestandteil der Behandlung von Schwangerschaftsdiabetes. Sie helfen Ihnen, Ihren Blutzuckerspiegel in einem sicheren Bereich zu halten, sodass Sie mit größerer Wahrscheinlichkeit eine gesunde Schwangerschaft erleben und ein gesundes Kind zur Welt bringen können.

Wenn bei Ihnen Schwangerschaftsdiabetes diagnostiziert wird, sollten Sie für eine individuelle Beratung an einen Diätologen überwiesen werden. Falls dies noch nicht geschehen ist, bitten Sie Ihr Gesundheitsteam, Sie zu überweisen. Auch wir haben für Sie Tipps zusammengestellt, die Sie unterstützen.



Manche Speisen können den Blutzuckerspiegel stärker steigen lassen als andere.





1 Erfahren Sie mehr über Kohlenhydrate

Alle Kohlenhydrate wirken sich auf Ihren Blutzuckerspiegel aus, deshalb müssen Sie wissen, welche Lebensmittel Kohlenhydrate enthalten.

Den großen Unterschied, wie sich Kohlenhydrate auf Ihren Blutzucker auswirken, machen Art und Menge dieser aus. Wobei die Menge den größten Unterschied ausmacht. Ihr Diätologe oder Diabetesberater wird mit Ihnen darüber sprechen, wie Sie die Menge der Portionen anpassen sollen.



Einfacher Austausch gegen nährstoffreichere Kohlenhydrate

- ✓ Probieren Sie Mehrkorn-, Vollkorn-, Roggen- oder Pumpernickelbrot anstatt Weißbrot.
- ✓ Tauschen Sie Chips und normale Kartoffeln gegen Vollkornnudeln, gebackene Kochbananen oder Süßkartoffeln.
- ✓ Tauschen Sie weißen Reis gegen Vollkornreis.
- ✓ Versuchen Sie Cornflakes, Reis-Krispies und gesüßtes Müsli mit gesünderen Varianten wie Vollkornflakes zu ersetzen.

Andere gesunde Kohlenhydrate

- ✓ Obst
- ✓ Gemüse
- ✓ Hülsenfrüchte wie Kichererbsen, Bohnen und Linsen
- ✓ Milchprodukte wie ungesüßter Joghurt und Milch. Wenn Sie Milch verwenden, achten Sie darauf, dass diese ebenfalls ungesüßt und mit Vitaminen und Mineralstoffen angereichert ist.



2 Zucker einschränken



Wir wissen, dass der Verzicht auf Zucker am Anfang sehr schwer sein kann, daher sind kleine praktische Änderungen ein guter Anfang.

Hier sind einige einfache Möglichkeiten, Zucker zu reduzieren:

- Versuchen Sie es mit kalorienarmen oder kalorienfreien Süßungsmitteln, die auch als künstliche Süßungsmittel bezeichnet werden, anstatt Zucker zu verwenden. Der Verzicht auf Einfachzucker kann Ihnen helfen, Ihren Blutzuckerspiegel im Griff zu haben.
- Trinken Sie statt zuckerhaltigen Getränken Wasser oder ungesüßten Tee.
- Kennen Sie die verschiedenen auf dem Lebensmitteletikett aufgeführten Zuckerarten. Dazu gehören Saccharose, Glucose, Dextrose, Fruktose, Laktose, Maltose, Honig, Invertzucker, Sirup, Maissirup mit hohem Fruktosegehalt, Mais-Süßstoff und Melasse.
- Essen Sie weniger Snacks und Desserts.

3 Portionsgrößen anpassen



Kontrollieren Sie die Größe Ihrer Kohlenhydratportionen. So können Sie Ihren Blutzuckerspiegel besser im Griff behalten und eine übermäßige Gewichtszunahme während Ihrer Schwangerschaft vermeiden. Sprechen Sie mit Ihrem Betreuungsteam darüber, welche Gewichtszunahme im normalen Bereich für Sie ist. Ihr Gewicht wird während der Schwangerschaft genau überwacht. Fragen Sie welche Portionsgrößen für Sie geeignet sind.

4 Gesundere Snacks



Wenn Sie trotz Schwangerschaftsdiabetes gerne naschen, entscheiden Sie sich statt für Kuchen, Chips, Kekse oder Schokolade für:

- Naturjoghurt oder zuckerarmer Joghurt
- ungesalzene Nüsse
- Obst oder Gemüse

5 Suchen Sie nicht nach Diabetes-Rezepten



Ernährungspläne für Menschen mit Diabetes enthalten keine speziellen Lebensmittel. Achten Sie lieber auf Ihre Portionsgrößen und die anderen Ernährungstipps in dieser Broschüre.

Bitte beachten Sie, dass einige Süßungsmittel wie Honig Ihren Blutzuckerspiegel ebenso stark beeinflussen können wie Einfachzucker. Prüfen Sie Produktetiketten auf die Kohlenhydratmenge.

6 Beachten Sie den Glykämischen Index (GI) bei der Auswahl von Lebensmitteln



Der glykämische Index (GI) ist ein Maß dafür, wie stark kohlenhydrathaltige Lebensmittel den Blutzuckerspiegel nach dem Verzehr beeinflussen. Einige Lebensmittel wirken sich stärker auf den Blutzuckerspiegel aus und haben daher einen höheren GI, während andere den Blutzuckerspiegel weniger stark beeinflussen und daher einen niedrigeren GI haben.

Um Ihren Blutzuckerspiegel zu kontrollieren, sollten Sie Kohlenhydrate mit einem niedrigeren GI wählen. Achten Sie dennoch auf die Größe Ihrer Portionen. Die Menge der Kohlenhydrate in einer Mahlzeit hat den größten Einfluss auf Ihren Blutzuckerspiegel.

Nicht alle Lebensmittel mit einem niedrigen GI sind auch gesund, achten Sie daher auf das Produktetikett.



Aufgabe 2

Testen wir, wie sich Ihre Lieblings Speisen auf Ihren Blutzucker auswirken!

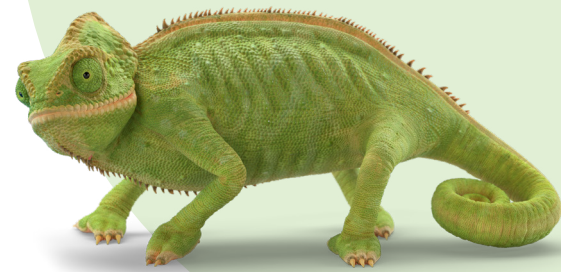
Auswahl der Lebensmittel (bitte den Anteil angeben)	Vorher mg/dL	2 Stunden danach mg/dL	Differenz mg/dL	Kommentare
Beispiel: Pasta 200g	108	152	44	

Sie können in Ihrem OneTouch Verio Reflect® Messgerät separate **Ober-** und **Untergrenzen** für den Zielbereich vor und nach dem Essen festlegen.

Besprechen Sie unbedingt mit Ihrem medizinischen Fachpersonal welche Bereichsgrenzen für Sie die richtigen sind.



Vergessen Sie nicht ...
Ihre Messwerte mit Ihrem Arzt zu besprechen. So können Sie Ihren Ernährungsplan anpassen, um Ihre Blutzuckerwerte in Ihrem Zielbereich zu halten.





7 Gewichtskontrolle

Wenn Sie während der Schwangerschaft zu viel Gewicht zunehmen, kann dies Ihren Blutdruck erhöhen und sich auf Ihre Gesundheit auswirken, auch auf die Ihres Babys. Jedoch ist eine Schwangerschaft auch nicht die richtige Zeit, um Gewicht zu verlieren. Es ist wichtig, dass Ihr Gewicht von Ihrem Betreuungsteam überwacht wird.

Sehen Sie sich den **Gewichtszunahme-Tracker** auf der nächsten Seite an!

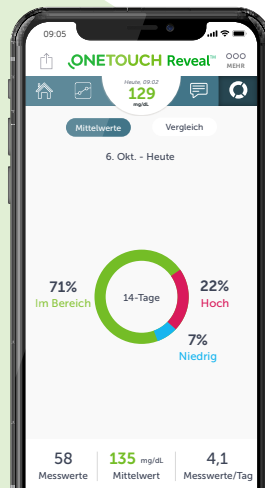
8 Essen Sie mehr Fisch

Versuchen Sie, regelmäßig Fisch zu essen, denn er ist gut für Sie und für die Entwicklung Ihres Babys. Versuchen Sie, zu jeder Ihrer Hauptmahlzeiten eiweißhaltige Lebensmittel zu essen, damit Sie satt werden und Ihren Blutzuckerspiegel im Griff haben.

Seien Sie dennoch vorsichtig, gewisse Fischarten können Quecksilber enthalten, das während der Schwangerschaft vermieden werden sollte.



Mit der kostenlosen **OneTouch Reveal™ Mobile App**, können Sie den Prozentsatz der Messwerte sehen, die **in Ihrem Zielbereich** oder **ober-** oder **unterhalb** dessen lagen, für verschiedene Zeiträume: **7, 14, 30 oder 90 Tage**



Tipps für Sie

Fünf Tipps für den Umgang mit Diabetes:

- Kontrollieren Sie Ihren Blutzucker wie von Ihrem Arzt empfohlen.
- Nehmen Sie Ihre Medikamente wie von Ihrem Arzt verschrieben - seien es Tabletten oder injizierbare Medikamente, wie zB. Insulin.
- Achten Sie auf gesunde Ernährung.
- Seien Sie körperlich aktiv.
- Informieren Sie sich darüber, was Sie tun können, um Ihren Diabetes im Griff zu haben und ein gesünderes Leben zu führen.



Gewichtstabelle

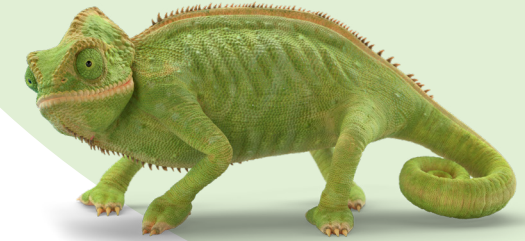
Gewichtszunahme-Tracker

Ihr Gewicht kurz vor der Schwangerschaft

Zielgewicht während der Schwangerschaft

Woche #	Datum	aktuelles Gewicht	Gewichtszunahme
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			

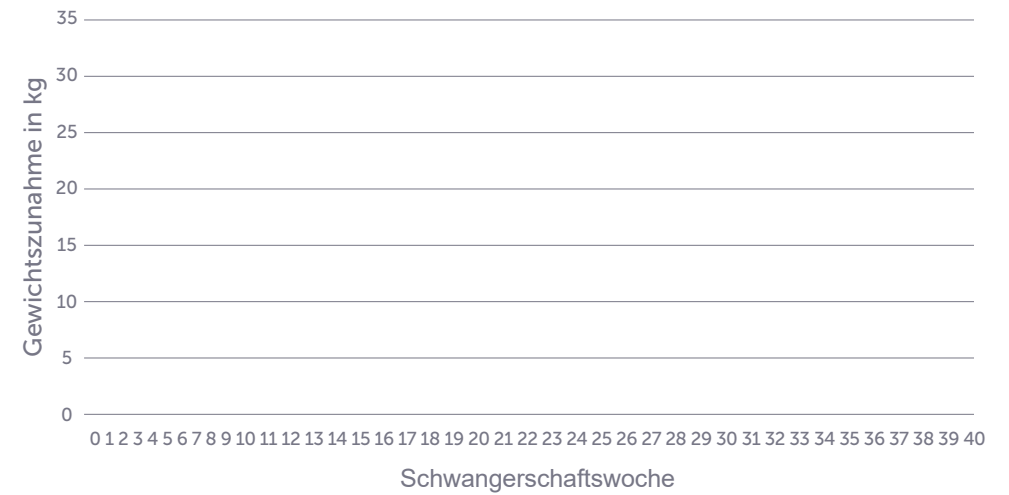
Woche #	Datum	aktuelles Gewicht	Gewichtszunahme
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			



Woche #	Datum	aktuelles Gewicht	Gewichtszunahme
30			
31			
32			
33			
34			
35			
36			
37			
38			
39			
40			

Verwenden Sie diese Tabelle, um Ihren Fortschritt auf dem Weg zu Ihrem Gewichtszunahme-Ziel zu verfolgen:

Tabelle der wöchentlichen Gewichtszunahme



Die OneTouch Reveal™ Mobile App

Was, wenn das wirkungsvollste Hilfsmittel für Ihr Diabetesmanagement in Ihre Hosentasche passen würde? Digitale Technologien, vor allem die Verwendung von Apps auf dem Smartphone, bieten eine tolle Hilfestellung um Ihren Diabetes im Griff zu haben. Die Verwendung von Apps, wie zum Beispiel der OneTouch Reveal™ Mobile App, kann Ihnen dabei helfen, Ihren Lebensstil zu verfolgen, der Ihren Diabetes täglich beeinflusst.

Wenn Sie Ihr OneTouch Verio Reflect® Messgerät mit der OneTouch Reveal™ Mobile App verbinden, werden Ihre Blutzuckermessergebnisse automatisch in einem farbkodierten Tagebuch und Dashboards organisiert, die mit Ihren erfassten Angaben zu Mahlzeiten, Insulin und Bewegung verknüpft sind. Die App hilft Ihnen, Ihre Muster und Trends zu identifizieren und Ihre Fortschritte einfach zu verfolgen. Sie können automatische Benachrichtigungen einstellen, so können Sie wiederholte hohe und niedrige Werte einfach verfolgen und diese in Zukunft vermeiden.



SCAN MICH



Scannen Sie diesen QR-Code um die kostenlose OneTouch Reveal™ Mobile App herunterzuladen!



Laden Sie die OneTouch Reveal™ Mobile App kostenlos aus Ihrem App Store oder Google Play Store herunter!



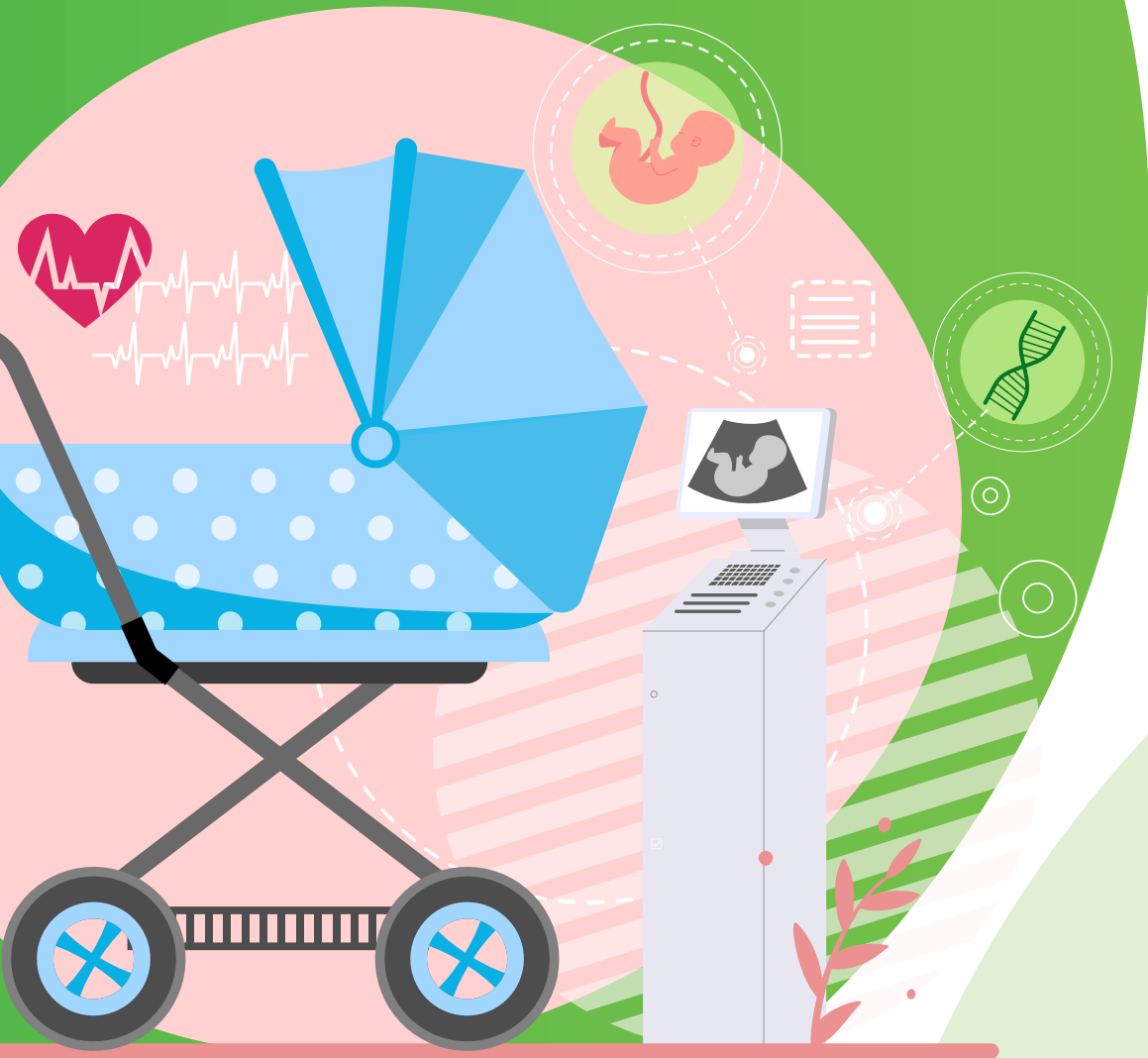
Apple, App Store und das Logo von Apple sind in den USA und anderen Ländern eingetragene Marken der Apple Inc. Google Play und das Logo von Google Play sind Marken der Google LLC.

Die Wortmarke Bluetooth® und die entsprechenden Logos sind eingetragene Marken der Bluetooth SIG, Inc., und jede Verwendung dieser Marken durch LifeScan IP Holdings, LLC erfolgt unter Lizenz. Weitere Marken und Handelsnamen sind Eigentum der jeweiligen Inhaber.



3

Es ist so weit! Was ist zu erwarten, wenn Ihr Baby auf dem Weg ist



Wenn es Ihnen wie vielen werdenden Müttern geht, haben Sie sich vielleicht viele Gedanken über Ihren Geburtsplan gemacht. Doch bei Schwangerschaftsdiabetes muss Ihr Plan möglicherweise etwas angepasst werden. Wie bei allen Geburten werden Sie und Ihr Baby genau überwacht. Da Sie an Schwangerschaftsdiabetes leiden, wird Ihr medizinisches Betreuungsteam Ihren Blutzuckerspiegel regelmäßig kontrollieren und bei Bedarf eine Behandlung für hohe oder niedrige Blutzuckerwerte durchführen, welche Insulin bei hohen Blutzuckerwerten und Glukose bei niedrigen Blutzuckerwerten sein kann.

Nach der Entbindung wird Ihr Blutzuckerspiegel möglicherweise für einige Stunden häufiger getestet. Normalerweise normalisiert sich dieser schnell wieder. Auch der Blutzuckerspiegel Ihres Babys wird genau überwacht und bei Bedarf behandelt.

Wie bei allen Geburten sollten Sie **daran denken, dass das wichtigste Ergebnis eine gesunde Mutter und ein gesundes Baby ist**. Vertrauen Sie darauf, dass Ihr medizinisches Betreuungsteam Sie während der Schwangerschaft und Geburt optimal betreut.



ColourSure®
PLUS

Die Kontrolle Ihres Blutzucker-
spiegels und die Anwendung von
digitalen Lösungen wird Ihnen
helfen, Ihren Schwangerschafts-
diabetes im Griff zu haben.

Das OneTouch Verio Reflect®
Messgerät, zeigt Ihnen, ob Ihr
Blutzuckerwert **unterhalb**, **innerhalb**
oder **oberhalb** Ihres Zielbereichs liegt.



4 Gesund bleiben nach der Geburt Ihres Kindes



Herzlichen Glückwunsch zu Ihrem Nachwuchs!

Die Anpassung an eine neue Routine mit einem Neugeborenen kann sehr anstrengend sein, aber vor allem auch Spaß machen. Es ist sehr wichtig, dass Sie sich weiterhin auch um sich selbst kümmern. Ihr Arzt oder Ihre Ärztin wird Ihren Blutzuckerspiegel im Rahmen der Nachsorgeuntersuchung überprüfen. Die American Diabetes Association empfiehlt, dass Frauen, die Schwangerschaftsdiabetes hatten, 4-12 Wochen nach der Geburt auch weiterhin auf Diabetes untersucht werden.

Etwa 60% der Frauen, die Gestationsdiabetes hatten, entwickeln innerhalb von 10 Jahren nach der Schwangerschaft Typ-2-Diabetes. Der beste Weg, um gesund zu bleiben und Typ-2-Diabetes nach der Schwangerschaft zu verhindern oder zu verzögern, besteht darin, weiterhin auf einen gesunden Ernährungsplan zu achten und aktiv zu bleiben. Das senkt nicht nur das Risiko an Typ-2-Diabetes zu erkranken, sondern gibt Ihnen auch die nötige Energie, um den Alltag mit Ihrem Baby zu bewältigen und ein gutes Vorbild für den Nachwuchs zu sein.

Verringern Sie Ihr Risiko für Typ-2-Diabetes nach Schwangerschaftsdiabetes durch:

- Ein gesundes Gewicht halten
- Einem gesunden Ernährungsplan folgen
- Sport treiben oder aktiver sein
- Ihrem Gesundheitsteam mitteilen, dass Sie Schwangerschaftsdiabetes hatten
- Und denken Sie daran, sich regelmäßig auf Diabetes untersuchen zu lassen

Zusätzlich zu dem, was während und unmittelbar nach der Geburt passieren kann, besteht für Ihr Baby ein Risiko, als Kind fettleibig zu sein und später im Leben Typ-2-Diabetes zu entwickeln. Achten Sie darauf, dass Ihr Kinderarzt von Ihrer Erkrankung an Schwangerschaftsdiabetes weiß, damit eine kontinuierliche Überwachung im Bezug auf Diabetes gewährleistet wird.

Wir glauben fest daran, dass Sie ein gutes Vorbild für Ihr Kind sein werden und ihm und Ihrer ganzen Familie dabei helfen werden, eine gesunde Ernährung und körperliche Bewegung in den Alltag zu integrieren!



“Ich wünsche eine gesunde Schwangerschaft!”



Für mehr Informationen:



www.OneTouch.at



kontakt.at@onetouch.com



Nutzen Sie die Chat-Funktion auf unserer Website
Montag - Freitag 08:00-17:00

Laden Sie die OneTouch Reveal™ Mobile App kostenlos aus Ihrem App Store oder Google Play Store herunter!



Apple, App Store und das Logo von Apple sind in den USA und anderen Ländern eingetragene Marken der Apple Inc. Google Play und das Logo von Google Play sind Marken der Google LLC.

Die Wortmarke Bluetooth® und die entsprechenden Logos sind eingetragene Marken der Bluetooth SIG, Inc., und jede Verwendung dieser Marken durch LifeScan IP Holdings, LLC erfolgt unter Lizenz. Weitere Marken und Handelsnamen sind Eigentum der jeweiligen Inhaber.



ONETOUCH®

© 2023 LifeScan IP Holdings, LLC.

AT-VRF-2200024

