

Leseprobe:

Allison Muhl

Mein Weg durch den Gestationsdiabetes:

Wissen, Mut und Selbstfürsorge

Ein emotionaler, faktenbasierter Ratgeber für Frauen

Paperback, Format 13x19 cm, 132 Seiten

978-3-96174-297-4

VK: 10,95 €

Juli 2026

Edition Paashaas Verlag, www.verlag-epv.de



Die Diagnose: Der Moment, der alles veränderte

Eigentlich war es nur ein Routine-Termin. Ein bisschen Blut abnehmen, schnell wieder nach Hause, dachte ich.

Ich erinnere mich noch genau an den Moment, als der Anruf kam. 26. November 2019, ich sah auf meinem Handydisplay die Telefonnummer meine Gynäkologin.

Ihre Stimme klang ruhig, fast routiniert, doch blieb mir jedes Wort im Hals stecken und mein Herz raste. „Ihr Zuckerwert war deutlich zu hoch.“

In diesem Satz lag plötzlich so viel Gewicht. Ein einziger Laborwert – und alles fühlte sich anders an. Ich riss mich zusammen, stimmte den neuen Termin mit ihr ab und sie erklärte mir kurz den weiteren Ablauf. Als sie aufgelegt hatte, brachen alle Dämme. Ich hatte das Gefühl, den Boden, auf den ich gerade doch noch gestanden hatte, unter meinen Füßen verloren zu haben.

Sofort hatte ich riesige Angst um mein Baby.

Was mache ich jetzt?

Was mache ich lieber nicht mehr?

Darf ich jetzt das, was ich zum Abendbrot geplant habe, nicht mehr essen?

Und was ist das jetzt eigentlich, dieses Schwangerschaftsdiabetes?

Ich war in der 23+4 Woche schwanger, voller Vorfreude, mitten in der Nestbauphase.

Wenige Tage später saß ich in der Diabetologischen Praxis mit nüchternem Magen, Herzrasen und Tränen in den Augen. Bereit für den sogenannten großen oralen Glukosetoleranztest. Drei Stunden, drei Blutabnahmen und ein Becher süße Flüssigkeit, der so harmlos aussah und doch so entscheidend war.

Als das Ergebnis kam, war da kein Zweifel mehr:

Gestationsdiabetes.

Ein Wort, das ich bis dahin nur aus Foren und Broschüren kannte. Ein Wort, das plötzlich zu meinem Alltag gehörte, ohne dass ich eigentlich genau wusste, was das jetzt für mich bedeuten würde. Ich fühlte mich schuldig. Hatte ich zu viel genascht?

Zu wenig Sport gemacht? Immer wenn mir übel wurde, habe ich einen von meinen Lieblingskeksen gegessen.

War ich selbst schuld?

Niemand hatte mir gesagt, dass so etwas einfach passieren kann. Dass Hormone in der Schwangerschaft den Insulinhaushalt verändern, dass der Körper manchmal einfach Unterstützung braucht. Nicht, weil man versagt hat, sondern weil er gerade Großes leistet: ein neues Leben schaffen.

In den ersten Tagen war ich überwältigt. Ich las alles, was ich finden konnte – und je mehr ich las, desto größer wurde die Angst. Überall standen Worte wie *Komplikationen*, *Insulinpflicht*, *Risikoschwangerschaft*, *Risiko für das Baby*. Aber kaum jemand schrieb über die andere Seite: über Hoffnung, über Kontrolle, über die Möglichkeit, dass man trotz dieser Diagnose eine wunderschöne Schwangerschaft haben kann. Dass man sie genießen kann und darf.

Also begann ich, meinen eigenen Weg zu suchen. Ich lernte, meine Werte zu messen, meine Mahlzeiten bewusster zu gestalten. Zuckerfrei zu leben und einzukaufen – und machte dabei einen riesigen Fehler. Einen Fehler aus Angst vor dem Wert auf dem Display eine Stunde nach der Mahlzeit.

Heute weiß ich: Gestationsdiabetes wurde nicht mein Feind. Er wurde mein Lehrer.
Vertrauen statt Angst. Wissen statt Schuld. Liebe statt Verzicht.

Reflexionsfragen:

- Was war dein erster Gedanke nach der Diagnose?
- Welche Gefühle haben dich begleitet?
- Wer oder was hat dir Halt gegeben?

...

Sicher ohne Zucker einkaufen mit Gestationsdiabetes

Mit der Diagnose Gestationsdiabetes verändert sich für viele Frauen der Blick auf Lebensmittel schlagartig. Dinge, die vorher selbstverständlich waren, wirken plötzlich unsicher. Verpackungen werden studiert, Zuckerangaben geprüft, Zutatenlisten verglichen, oft begleitet von der Angst, etwas „Falsches“ zu kaufen.

Dieses Kapitel soll dir helfen, **Sicherheit zurückzugewinnen**. Nicht durch Verbote, sondern durch **Verständnis**. Denn wenn du weißt,

- **wie Zucker im Körper wirkt,**
- **wo er sich versteckt,**
- **wie Nährwerttabellen zu lesen sind,**

dann wird Einkaufen wieder etwas, das du **selbstbestimmt** und **ohne Stress** tun kannst.

Was bedeutet „Zucker“ eigentlich?

Wenn wir von Zucker sprechen, meinen wir oft nur den klassischen Haushaltszucker. Für deinen Blutzucker ist es jedoch wichtig zu verstehen:

Zucker ist nicht gleich Zucker.

Es gibt:

1. **zugesetzten Zucker**
2. **natürlich vorkommenden Zucker**
3. **Zucker, der aus Kohlenhydraten entsteht**

Alle drei können den Blutzucker beeinflussen, **aber nicht gleich stark und nicht gleich schnell.**

Zugesetzter Zucker (der größte Blutzucker-Treiber)

Zugesetzter Zucker ist der Zucker, der einem Produkt **absichtlich** hinzugefügt wird, um es süßer, haltbarer oder geschmacklich „runder“ zu machen.

Warum zugesetzter Zucker problematisch ist:

Produkte mit zugesetztem Zucker sind bei Gestationsdiabetes **nicht empfehlenswert.**

- Er gelangt **sehr schnell ins Blut**
- Er lässt den Blutzucker oft **steil ansteigen**
- Er liefert **keine sättigenden Nährstoffe**
- Er steckt häufig in Produkten, in denen man ihn nicht erwartet

Versteckte Zucker (diese Begriffe solltest du kennen)

Zucker versteckt sich in Zutatenlisten hinter vielen Namen. Wenn du einen oder mehrere dieser Begriffe liest, gilt: **Dieses Produkt ist nicht blutzuckerfreundlich.**

Zucker, Saccharose, Glukose, Dextrose, Fruktose, Maltose, Laktose (bei größeren Mengen relevant), Invertzucker, Karamell, Zuckerrohrzucker, Zuckerrübensirup, Glukosesirup, Fruktosesirup, Maissirup, Reissirup, Agavendicksaft, Honig, Ahornsirup, Kokosblütenzucker, Gerstenmalz / Malzextrakt, Maltodextrin

Auch „natürlich klingende“ Zucker wie Honig oder Agave wirken **stark blutzuckersteigernd.**

Natürlicher Zucker

Natürlicher Zucker kommt von Natur aus in Lebensmitteln vor, z. B.:

in Obst

in Milchprodukten

in Gemüse

Der Unterschied: Diese Lebensmittel enthalten **zusätzlich Ballaststoffe, Eiweiß, Fett oder Mikronährstoffe**, die den Blutzuckeranstieg **verlangsamen** können.

Entscheidend ist nicht nur der Zucker, sondern:

- die Menge
- die Kombination
- dein individueller Körper

Kohlenhydrate

Alle Kohlenhydrate werden im Körper zu Zucker (Glukose) umgebaut. Das heißt: Auch Brot, Nudeln, Reis oder Haferflocken beeinflussen den Blutzucker.

Der Unterschied liegt in:

- der Art der Kohlenhydrate
- der Verarbeitung

- der Begleitung durch Eiweiß & Fett

Schnelle Kohlenhydrate (lassen Zucker schnell steigen):

Weißbrot, Toast, helle Brötchen, Zuckerhaltige Cerealien, Weißer Reis, Süßigkeiten

Langsamere Kohlenhydrate (oft besser verträglich):

Vollkorn- & Dinkelprodukte, Hülsenfrüchte, Haferflocken (kleine Portionen), Roggenbrot

Kombination ist der Schlüssel:

Kohlenhydrate + Eiweiß + Fett = oft stabilerer Blutzucker.

Nährwerttabellen richtig lesen

...

...

Warum trifft es so viele Frauen?

Viele Frauen fühlen sich mit der Diagnose, als wären sie die Ausnahme. Dabei ist Gestationsdiabetes häufig. Oft merkt man ihn nicht bis der Test ihn zeigt.

Es gibt Faktoren, die das Risiko erhöhen können: zum Beispiel familiäre Veranlagung, bestimmte hormonelle oder stoffwechselbezogene Muster.

Aber auch ohne jeden Risikofaktor kann es passieren.

Wenn du also innerlich nach einer Schuld suchst, nach einem „Ich hätte doch ...“ oder „Hätte ich lieber nicht ...“ darfst du das loslassen. Es bringt dir keine Heilung. Es bringt dir nur Druck.

Was dir hilft, ist etwas anderes:

- Wissen, das beruhigt.
- Struktur, die trägt.
- Selbstmitgefühl, das dich nicht zerbricht.

Übung 3: Schuldgedanken entlarven

...