

## Schwangerschaftsdiabetes: Warum Nachsorge so wichtig ist

**Eine sehr süße Flüssigkeit trinken und danach Blut abnehmen lassen - zu den schönsten Erlebnissen der Schwangerschaft zählt der Glukosetest nicht. Trotzdem gehört er zu den wichtigsten Untersuchungen während der Schwangerschaft, denn Schwangerschaftsdiabetes (Gestationsdiabetes) betrifft immer mehr Frauen in Deutschland. Auch wenn sich der Blutzucker nach der Schwangerschaft oft normalisiert, haben betroffene Frauen ein deutlich erhöhtes Lebenszeitrisiko für Typ-2-Diabetes. Die empfohlenen Kontrollen werden allerdings zu selten wahrgenommen. Auf dem Düsseldorfer Diabetes-Tag am 19. September 2026 erklärte PD Dr. Oana-Patricia Zaharia vom Deutschen Diabetes-Zentrum (DDZ), wer ein besonderes Risiko hat, warum die Nachsorge nach der Geburt relevant ist und was bei und gegen Schwangerschaftsdiabetes hilft.**

Von Schwangerschaftsdiabetes ist bis zu jede siebte Schwangere in Deutschland betroffen. Ursache ist unter anderem eine Veränderung des Stoffwechsels: Hormone der Plazenta wirken der Insulinwirkung entgegen, gleichzeitig nimmt das Gewicht der Mutter zu. Reicht die körpereigene Insulinproduktion nicht mehr aus, um den Blutzucker auszugleichen, steigt der Blutzucker. Ein besonderes Risiko für Schwangerschaftsdiabetes haben Frauen mit Adipositas, höherem Alter, einer bestehenden Insulinresistenz oder die bereits in einer früheren Schwangerschaft betroffen waren. „Schwangerschaftsdiabetes kann aber grundsätzlich jede Frau betreffen, genau deshalb ist das Screening für alle so wichtig“, sagte die Diabetologin und Wissenschaftlerin PD Dr. Oana-Patricia Zaharia auf dem Düsseldorfer Diabetes-Tag in der Handwerkskammer Düsseldorf, den in diesem Jahr rund 950 Teilnehmende besucht haben.

Das Screening auf Schwangerschaftsdiabetes findet in der Regel zwischen der 24. und 28. Schwangerschaftswoche in der gynäkologischen Praxis statt: Getrunken wird eine Lösung mit 50 Gramm Glukose (Traubenzucker), anschließend wird der Blutzucker gemessen. Ist dieser erhöht, wird ein Test mit 75 Gramm Glukose angeschlossen, um die Diagnose Schwangerschaftsdiabetes zu stellen. Bleibt der erhöhte Blutzucker unbehandelt, steigt für die Mutter das Risiko für Bluthochdruck, Präeklampsie (Schwangerschaftsvergiftung) und Komplikationen bei der Geburt. Beim Kind kann es zu einem zu hohen Geburtsgewicht und Unterzuckerungen direkt nach der Geburt kommen.

### **Betroffene können selbst mit ausgewogener Ernährung und Bewegung aktiv werden**

Nach der Schwangerschaft sollte sich der Blutzucker wieder vollständig normalisieren. „Bei bis zu 40 Prozent der Frauen ist dies aber nicht der Fall. Umso wichtiger ist es, dass Frauen die Nachsorge sechs bis zwölf Wochen nach der Geburt wahrnehmen und ihre Werte kontrollieren lassen“, betonte Zaharia. Genau hier liegt allerdings eine Lücke in der Versorgung: Eine DDZ-Studie zeigte, dass nur etwa zwei von fünf der Frauen mit Gestationsdiabetes nach der Geburt ein Diabetes-Screening wahrnehmen. „Schwangerschaftsdiabetes ist mehr als eine vorübergehende Diagnose: Wer davon betroffen war, trägt lebenslang ein bis zu zehnfach erhöhtes Risiko für Typ-2-Diabetes. Der Blutzucker sollte regelmäßig weiter kontrolliert werden“, appelliert Prof. Michael Roden, Wissenschaftlicher Geschäftsführer und Sprecher des Vorstands des DDZ sowie Direktor der Klinik für Endokrinologie und Diabetologie am Universitätsklinikum Düsseldorf.

Neben der Nachsorge können Betroffene auch selbst im Alltag aktiv werden: Oft helfen eine ausgewogene Ernährung sowie auf die Schwangerschaft abgestimmte Bewegung, um die Blutzuckerwerte ausreichend zu senken. Reicht das nicht aus, ist Insulin eine bewährte Therapie in der Schwangerschaft. Auch Stillen kann sich positiv auf die Gesundheit der Mutter auswirken, das zeigt eine Auswertung aus dem Jahr 2024 aus der Deutschen Gestationsdiabetes-Studie (PREG), an der auch das DDZ beteiligt ist: Längeres Stillen war mit einem niedrigeren Herz-Kreislauf-Risiko verbunden. Dieser Zusammenhang zeigte sich insbesondere bei Frauen, die zuvor einen Schwangerschaftsdiabetes hatten. Mehr Informationen zur Behandlung von Schwangerschaftsdiabetes gibt es auf der [Informationsplattform diabinfo.de](https://www.diabinfo.de).

## **Über den Düsseldorfer Diabetes-Tag**

Der Informationstag fand 2026 zum 24. Mal statt und wird gemeinschaftlich organisiert vom Deutschen Diabetes-Zentrum (DDZ), dem Regionalen Innovationsnetzwerk (RIN) Diabetes e.V., der Klinik für Endokrinologie und Diabetologie am Universitätsklinikum Düsseldorf, der Deutschen Diabetes-Hilfe – Menschen mit Diabetes – (DDH-M) Landesverband NRW sowie den niedergelassenen Düsseldorfer Diabetologinnen und Diabetologen und der Handwerkskammer Düsseldorf.