



Für die Familie

Schritt für Schritt zu einem gesünderen Leben!

- 1. Informieren Sie Ihre Kinderärztin / Ihren Kinderarzt über Ihre Diagnose.** Bitten Sie um einen Ernährungsplan für das Kind, damit es sich optimal entwickeln kann und ein gesundes Gewicht hält.
- 2. Helfen Sie Ihrem Kind sich für gesunde Nahrungsmittel zu entscheiden** und dabei zumindest 60 min täglich körperlich aktiv zu sein.
- 3. Fördern Sie einen gesunden Lebensstil in der gesamten Familie** – unterstützen Sie alle Familienmitglieder sich gesund zu ernähren und sportlich aktiv zu sein.
- 4. Begrenzen Sie die Zeit,** die vor dem TV, Video, und beim Computerspielen verbracht wird, auf 1 bis 2 Stunden täglich.

Nähere Informationen zu Diagnose, Therapie und Diabetes-Vorbeugung finden Sie unter: www.oedg.org

Eine Initiative der ÖDG, Arbeitsgruppe Gender und MigrantInnen

Österreichische Diabetes Gesellschaft

Währingerstr. 76/ 13, 1090 Wien

Tel: 0043 (0) 650 77 03378, Fax: 0043 (1) 264 5229

www.oedg.org



Hatten Sie Schwangerschaftsdiabetes?

Es ist niemals zu früh,
Diabetes vorzubeugen!

ÖDG Österreichische Diabetes Gesellschaft
helfen, heilen, forschen



Für die Frau

Schritt für Schritt zu einem gesünderen Leben!

- 1. Informieren Sie alle Ärzte und Ärztinnen über Ihre Diagnose!**
Dadurch werden Ihre Gesundheitsrisiken besser eingeschätzt und Sie besser beraten und überwacht.
- 2. Lassen Sie 6-12 Wochen nach der Entbindung einen Zuckerbelastungstest (zweistündigen OGTT) durchführen!**
Dadurch wird Ihr Zuckerstoffwechsel nach der Geburt neu beurteilt, um Ihr weiteres Risiko für Diabetes und Gefäßerkrankungen festzustellen.
- 3. Stillen Sie Ihr Baby!**
Dadurch können Sie das Risiko Ihres Kindes für Übergewicht und Diabetes reduzieren.



- 4. Informieren Sie Ihren Arzt / Ihre Ärztin, wenn Sie wieder schwanger werden wollen!**
Dadurch kann das Risiko für Schwangerschaftskomplikationen verringert werden.
- 5. Informieren Sie Ihren Arzt / Ihre Ärztin, wenn Sie neuerlich schwanger sind!**
Dadurch kann eine Stoffwechselstörung in der Frühschwangerschaft ausgeschlossen oder behandelt werden und können Sie optimal betreut werden.
- 6. Versuchen Sie innerhalb der ersten 6 bis 12 Monate nach der Geburt wieder das Gewicht vor der Schwangerschaft zu erreichen!**
Falls Sie dann immer noch übergewichtig sind, versuchen Sie 5-7% des Körpergewichts langsam abzunehmen und das Gewicht dann zu halten!



- 7. Essen Sie gesund!**
Obst und Gemüse, Salat, Fisch, mageres Fleisch, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, Magermilchprodukte und Käse mit niedrigem Fettgehalt.
- 8. Essen Sie kleinere Portionen**
gesunder Kost, um das Gewicht zu halten.
- 9. Bewegen Sie sich zumindest 30 min täglich,**
5 mal die Woche, um Kalorien zu verbrennen und Gewicht zu reduzieren bzw. zu halten.
- 10. Rauchen Sie nicht**
und versuchen Sie, Stress zu reduzieren.