Rezensionen von Buchtips.net

Ute Schäfer-Graf, Bettina Snowdon: Schwangerschafts-Diabetes im Griff

Buchinfos

Verlag: [Trias Verlag \(weitere Bücher von diesem Verlag zeigen\)](#)
Genre: [Gesundheit](#)
ISBN-13: 978-3-8304-6854-7 ([bei Amazon.de bestellen](#))
Preis: 6,99 Euro (Stand: 29. April 2025)

Das vorliegende Buch "Schwangerschafts-Diabetes im Griff" soll LeserInnen helfen, die Besonderheiten des Gestationsdiabetes besser zu verstehen. In jeder Schwangerschaft kommt es zur hormonellen Umstellung des Organismus. Da die Schwangerschaftshormone Gegenspieler von Insulin sind, führen sie zum Anstieg des Zuckers im Blut und auch zur Abschwächung der Insulinwirkung. Wenn der Mehrbedarf an Insulin durch eine gesteigerte Produktion vom Organismus der Frau nicht ausgeglichen werden kann, spricht man von Schwangerschaftsdiabetes. Die Autorinnen, Bettina Snowdon (Oecotrophologin) und Ute Schäfer-Graf (Gynäkologin), zeigen LeserInnen, dass mit bewusster Ernährung und etwas Bewegung der Blutzuckerspiegel auf ein normales Maß gesenkt werden kann - ohne Insulin spritzen zu müssen.

Inhaltlich teilen die Autorinnen ihr Werk in zwei Bereiche ein. Im ersten Teil gehen sie ausführlich auf das Thema Schwangerschaftsdiabetes und die grundsätzliche Ernährung (u.a. Kohlenhydrate, Fette, Eiweiß, Ernährungsumstellung) ein. Im zweiten Teil (Hauptteil) präsentieren sie Rezepte für den ganzen Tag. Vom zuckerfreundlichen Frühstück, über verschiedene Zwischenmahlzeiten bis zu den Hauptgerichten - egal ob Gemüse, Fleisch oder Fisch, für jeden ist etwas dabei! Fachlich sehr gut aufbereitet zeigen sie LeserInnen, was sie essen können, damit ihr Baby während der Schwangerschaft optimal gedeiht und sich gut entwickelt und präsentieren 90 Rezepte, die schnell und unkompliziert zum Zubereiten sind und natürlich auch sehr gut schmecken!

Insulin muss nicht immer sein. Die richtige Ernährung und etwas Bewegung reichen oft aus, um den Blutzuckerspiegel im Griff halten zu können! Das vorliegende Buch ist sehr empfehlenswert für Schwangere, die vom Gestationsdiabetes betroffen sind sowie alle Außenstehende, die in beratender Funktion mit Schwangeren arbeiten. Zudem können alle, die sich zuckerbewusst ernähren wollen, von diesem Buch und den vorhandenen Rezepten profitieren.

10 von 10 Sternen

Vorgeschlagen von [Lucie Rambauske-Martinek, Dr.](#)
[06. Mai 2015]