



Bettina Snowden, Ute Schäfer-Graf: Schwangerschafts-Diabetes im Griff. Gesund essen für mein Baby und mich. 128 Seiten, 25 Abbildungen, broschiert. TRIAS Verlag, Stuttgart 2014. Fr. 21.-. ISBN: 9783830468547.

### Ratgeber: Schwangerschafts-Diabetes im Griff

Schwangerschafts-Diabetes wird zur Zeit bei knapp 5 Prozent der Schwangeren diagnostiziert und ist damit eine der häufigsten Erkrankungen in der Schwangerschaft. Viele der Betroffenen haben vorher noch nie mit der Stoffwechselkrankheit zu tun gehabt und fragen sich: «Wie kommt das denn? Und vor allem – was kann ich jetzt tun, damit mein Baby keinen Schaden nimmt?» Schwangere haben nach der Diagnose Angst, dass sie ihre Ernährung komplett einschränken oder umstellen müssen.

Prof. Ute Schäfer-Graf, Leiterin des Berliner Diabeteszentrums für Schwangere, und Ernährungswissenschaftlerin Bettina Snowden entwerfen einen

ansprechenden Ratgeber für betroffene Frauen: Auf 125 Seiten im handlichen DinA5-Format erklären sie in gut verständlicher Weise, was Schwangerschafts-Diabetes bedeutet und vor allem, welche Ernährungsweise in dieser Situation «richtig» ist. Die gesundheitsbewusste Mutter in spe wird mit den praktischen Erklärungen schnell zur Spezialistin für «blutzuckerfreundliche» Speisen; zudem erhält sie eine Vielzahl leckerer Rezepte vom Frühstück bis zu Getränken und sogar Kuchenrezepten. Farbige gestaltete Seiten und ansprechende Fotos der Gerichte laden zum Mitmachen ein.

*hir*