

# Schwangere müssen aufs Gewicht achten

**Holzauge, bleib wachsam: Wenn Frauen in der Schwangerschaft exzessiv zunehmen, erhöht sich das Risiko ihres Kindes, übergewichtig zu werden.**

— Für eine prospektive Langzeitstudie wurden 1.425 Mutter-Kind-Paare von der Schwangerschaft bis zum 4. Lebensjahr des Kindes beobachtet. Vor der Schwangerschaft lag der BMI der Frauen im Schnitt bei 27,5 kg/m<sup>2</sup>. Alle waren gesund: Sie nahmen keine Medikamente ein und hatten weder Stoffwechsell- noch Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Während der Schwangerschaft wurde ihre Gewichtszunahme erfasst und nach den Empfehlungen des Instituts of Medicine (IOM) als gering, mäßiggradig oder exzessiv eingestuft. Zudem wurde die Entstehung eines Schwangerschaftsdiabetes erfasst.

Im Schnitt nahmen die Frauen 14,6 kg zu, 5,4% entwickelten einen Gestationsdiabetes. Je höher der Ausgangs-BMI war, desto häufiger überschritten sie die IOM-Empfehlung. Eine exzessive Gewichtszunahme ging doppelt so häufig mit Schwangerschaftsdiabetes einher wie eine adäquater Zunahme.

Die Auswirkungen auf das Kind waren erheblich. Eine Adipositas seiner Mutter vor der Schwangerschaft bedeutete ein 1,2-fach erhöhtes Risiko, im Alter von 4 Jahren übergewichtig zu sein, und ein 1,7-fach erhöhtes Risiko für eine Adipositas in diesem Alter. Eine exzessive Gewichtszunahme während der Schwangerschaft war sogar mit 1,3-fach und 2-fach erhöhten Risiken für das Kleinkind verbunden.

▪ Hu Z et al. Maternal metabolic factors during pregnancy predict early childhood growth trajectories and obesity risk: the CANDLE study. *Int J Obes.* 2019;43:1914–22

## KOMMENTAR

Für diesen Zusammenhang dürfte neben einer genetischen Prädisposition auch das metabolische Blutmilieu der Schwangeren eine Rolle spielen, das durch eine Reihe von Hormonen und Metaboliten aus dem vermehrten Fettgewebe gekennzeichnet ist, z. B. Leptin. Der Fötus ist zudem einer vermehrten Zufuhr von Nährstoffen ausgesetzt. Die Stoffwechselsituation mit Hyperinsulinämie (Insulin ist u. a. ein Wachstumsfaktor), erhöhtem Leptinspiegel und weiteren Substanzen beeinflussen den Fötus. Diese Prägung im Uterus hat Auswirkungen auf Hunger und Sättigung des Kindes, seine Nahrungspräferenz und seine körperliche Aktivität.

Frauen sollten vor einer Schwangerschaft ein normales Gewicht anstreben. Während der Schwangerschaft sollten sie eine adäquate Gewichtszunahme einhalten; diese ist vom BMI vor der Schwangerschaft abhängig. Sie sollten sich insbesondere nicht von der verbreiteten Vorstellung leiten lassen, sie müssten nun „für zwei“ essen.

Prof. Dr. med. A. Wirth

Hier steht eine Anzeige.

 Springer