

Ernährung und Bewegung in der Schwangerschaft

Datum: 25.03.2026

Original Titel:

Energy intake and physical activity over the course of pregnancy and gestational weight gain: a systematic review and dose-response meta-analysis of data from randomized controlled lifestyle intervention trials

Kurz & fundiert

- Zusammenhang zwischen Energieaufnahme, Bewegung und Gewichtszunahme in der Schwangerschaft?
- Systematischer Review mit Metaanalyse
- 21 randomisierte, kontrollierte Studien mit 7 705 Frauen in der Schwangerschaft
- Mittlere Gewichtszunahme: 11,99 kg
- Mittlere Energieaufnahme zu Beginn: 1 977 Kilokalorien pro Tag
- Mittlere Erhöhung um 132 Kilokalorien pro Tag unter Leitlinienempfehlungen
- Körperliche Aktivität nahm im Durchschnitt ab
- Reduzierte körperliche Aktivität plus erhöhte Energieaufnahme
- Individuelle Ernährungsempfehlungen und Tipps für mehr Bewegung sinnvoll

MedWiss - Ein systematischer Review mit Metaanalyse über 21 Studien konnte zeigen, dass die durchschnittliche Gewichtszunahme in der Schwangerschaft häufig über den Leitlinienempfehlungen liegt, besonders bei Frauen mit Übergewicht oder Adipositas. Dies lag womöglich weniger an der mittleren Energieaufnahme, sondern an reduzierter körperlicher Aktivität, fand die Analyse. Ernährungs- und Bewegungstipps für Schwangere wären demnach sinnvoll, so das Fazit.

In der Schwangerschaft muss der Körper einiges an Mehrarbeit leisten. Wenn die körperliche Aktivität gering ausfällt, kann das intuitive „Für zwei essen“ jedoch schnell in eine zu große Gewichtszunahme münden.

Schwangerschaft: Wie hängen Energieaufnahme, körperliche Aktivität und Gewichtszunahme zusammen?

Eine systematische Übersichtsarbeit und Metaanalyse aus Deutschland und den USA hatte das Ziel, den Zusammenhang zwischen Energieaufnahme und körperlicher Aktivität sowie der Gewichtszunahme in der Schwangerschaft zu quantifizieren. Hierfür wurden randomisierte kontrollierte Studien, welche die Energieaufnahme und die körperliche Aktivität mindestens 2-mal sowie die gesamte Gewichtszunahme in der Schwangerschaft (GZS) gemessen hatten, eingeschlossen.

Systematischer Review mit Metaanalyse über 21 Studien

Insgesamt wurden 21 randomisierte, kontrollierte Studien mit 7 705 Frauen eingeschlossen. Die mittlere gesamte Gewichtszunahme betrug 11,99 kg (95 % Konfidenzintervall, KI: 11,05 – 12,94 kg). Die mittlere Energieaufnahme zu Studienbeginn lag bei 1 977 Kilokalorien pro Tag (Spanne: 1 652 – 2 777 Kilokalorien pro Tag), und die mittlere Erhöhung der Energieaufnahme während der Schwangerschaft betrug 132 Kilokalorien pro Tag (95 % KI: 54 – 209 Kilokalorien pro Tag). Die durchschnittliche Veränderung der körperlichen Aktivität während der Schwangerschaft lag bei -0,11 (Mittelwertdifferenz/Tag, MD/Tag; 95 % KI: -0,33 – 0,12 MD/Tag). Eine Dosis-Wirkungs-Metaanalyse ergab eine zusätzliche Gewichtszunahme von 0,30 kg pro zusätzlicher Energieaufnahme von 100 Kilokalorien pro Tag (95 % KI: -0,01 – 0,60 kg; $p = 0,06$). Der Effekt war größer in Studien mit geringem Verzerrungsrisiko im Vergleich zu solchen mit hohem Verzerrungsrisiko (0,57 kg vs. -0,20 kg; p für Unterschied = 0,02). Die Dosis-Wirkungs-Metaanalyse zeigte außerdem eine um 0,24 kg geringere Gewichtszunahme pro Erhöhung der körperlichen Aktivität um 0,25 MD/Tag (95 % KI: -0,50 – 0,02 kg; $p = 0,07$).

Oft mehr Bewegung und Ernährungsempfehlungen nötig

Die durchschnittliche Gewichtszunahme in der Schwangerschaft überschreitet somit häufig die Empfehlungen aktueller Leitlinien, insbesondere bei Frauen mit Übergewicht oder Adipositas. Gleichzeitig lagen die durchschnittlichen Erhöhungen der Energieaufnahme unter den derzeitigen Empfehlungen, während Werte für die körperliche Aktivität häufig zurückgingen. Die Dosis-Wirkungs-Metaanalyse verdeutlicht, dass nicht nur eine zu hohe Energieaufnahme, sondern vor allem die Kombination aus reduzierter körperlicher Aktivität und dennoch erhöhter Energieaufnahme zu einer positiven Energiebilanz führt. Die Ergebnisse dieser systematischen Übersichtsarbeit unterstreichen die Notwendigkeit individueller Ernährungs- und Bewegungsempfehlungen für Schwangere und könnten eine Überprüfung der aktuellen Leitlinien rechtfertigen, so das Resümee der Autoren.

Referenzen:

Chen Y, Sarnthiyakul S, Michel SKF, Wu C, Hauner H, von Ehrenstein OS, Liu J, Chen L. Energy intake and physical activity over the course of pregnancy and gestational weight gain: a systematic review and dose-response meta-analysis of data from randomized controlled lifestyle intervention trials. *Nutr J.* 2025 Aug 7;24(1):123. doi: 10.1186/s12937-025-01182-w. PMID: 40775715; PMCID: PMC12333096.