

Interventionen zur Vorbeugung übermäßiger Gewichtszunahme während der Schwangerschaft

Das Thema

Ein Großteil der Frauen nimmt während der Schwangerschaft mehr Gewicht zu als empfohlen wird. Übermäßige Gewichtszunahme in der Schwangerschaft ist mit Komplikationen wie Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus), Bluthochdruck, Kaiserschnitt, und großen Babys verbunden. Dieser Review zielte darauf ab festzustellen, ob Diät oder körperliches Training oder beides einer übermäßigen Gewichtszunahme während der Schwangerschaft vorbeugen konnte und ob diese Interventionen sicher waren.

Wie wir den Review durchführten

Dies ist ein Update eines Reviews, der 2012 das erste Mal veröffentlicht wurde und ist nun auf dem Stand von November 2014. In der aktualisierten Version sind nur randomisierte kontrollierte Studien (RCTs) eingeschlossen. Wir gruppieren Studien nach der Art der Intervention und nach der Art der Teilnehmer, d.h. normalgewichtige Frauen (die Niedrigrisikogruppe), alle schwangeren Frauen (die Gruppe mit gemischtem Risiko), und übergewichtige oder adipöse Frauen oder Frauen mit bestehender Schwangerschaftsdiabetes oder einem Risiko für dieselbe (die Hochrisiko-Gruppe).

Ergebnisse

Eingeschlossen wurden 65 randomisierte kontrollierte Studien, von denen 49 Studien an 11.444 Frauen Daten beitrugen. Zwanzig Studien hatten ein moderates bis hohes Risiko für Bias. Die getesteten Diäten hatten wenig Zucker (niedrigen glykämischen Last), waren diabetische, kalorienarme oder fettarme Ernährung, mit oder ohne Ernährungstagebücher und regelmäßigem Wiegen. Die Trainings-Interventionen waren meist von mittlerer Intensität und schlossen regelmäßige Spaziergänge, Tanz oder Aerobic-Kurse ein. Die Vergleichs- oder Kontrollgruppe erhielt in der Regel Standardtherapie. Während der Schwangerschaft führten die Interventionen zum Gewichtsmanagement insgesamt zu einer Verringerung der Zahl der Frauen, die übermäßig an Gewicht zunahmen um ein Fünftel (20%; Bereich 13% bis 27%). Diese Evidenz war von hoher Qualität.

Insgesamt fanden wir keine klaren Vorteile von Diäten oder Training oder beiden, auf andere Endpunkte einschließlich Präeklampsie, Kaiserschnitt, Frühgeburt, und die Geburt eines Kindes mit einem Gewicht von mehr als 4 kg (Makrosomie), obwohl wir eine kleine Wirkung auf Kaiserschnitt (5% Reduktion) und Makrosomie (7% Ermäßigung) nicht ausschließen konnte, insbesondere für Frauen, die Beratungs-Interventionen für Diät und Training erhielten. Es gab eine Tendenz dahin, dass überwachte Trainings-Interventionen Makrosomie reduzierten. Mütterlicher Bluthochdruck wurde ebenfalls durch die Interventionen reduziert. Wir fanden keine klaren Unterschiede zwischen Studiengruppen in Bezug auf die meisten Komplikationen unter den Kindern, außer, dass Babys von Frauen mit hohem Risiko in der Interventionsgruppe weniger wahrscheinlich Atembeschwerden (Atemnotsyndrom) als Babys in der Kontrollgruppe erlebten. Die Evidenz war meist von moderater Qualität.

Die Studien hatten Unterschiede in der Art der Interventionen, die Art der Teilnehmer (zum Beispiel in Bezug auf den BMI, Anzahl der vorherigen Schwangerschaften und Alter), Art und Weise der

Intervention (ob die Intervention in die Geburtsvorbereitung integriert oder separat von einem Diätassistenten durchgeführt wurde), Zeitpunkt der Messungen, den Zeitpunkt des Beginns der Intervention (erstes, zweites oder drittes Trimester), der Intensität der Intervention, und wie die Intervention überwacht bzw. betreut wurde. Die meisten eingeschlossenen Studien wurden in Industrieländern durchgeführt und es ist nicht klar, ob diese Ergebnisse auf Settings mit geringerem Einkommen übertragbar sind.

Schlussfolgerungen

Wir fanden hochwertige Evidenz dafür, dass Diät oder Training oder beide dazu beitragen, übermäßige Gewichtszunahme in der Schwangerschaft zu reduzieren. Sie könnten auch zu einer Verminderung der Kaiserschnitte und mütterlichem Bluthochdruck beitragen, vor allem wenn Diät und Training kombiniert werden. Darüber hinaus kann die Wahrscheinlichkeit, ein Kind von mehr als 4 kg zu gebären und die Wahrscheinlichkeit für Atembeschwerden des Neugeborenen nach der Geburt reduziert werden, vor allem bei übergewichtigen und adipösen Frauen. Training mittlerer Intensität scheint ein wichtiger Teil der Gewichtskontrollstrategien während der Schwangerschaft zu sein; jedoch ist mehr Forschung über Nebenwirkungen erforderlich, um als Grundlage für sichere Leitlinien zu dienen.