

Mutterschaft bringt Extrakilos mit sich

Datum: 28.12.2021

Original Titel:

Becoming a parent: A systematic review and meta-analysis of changes in BMI, diet, and physical activity

Kurz & fundiert

- Eine Meta-Analyse von 6 Studien zeigte, dass der BMI von jungen Frauen im Laufe der Zeit deutlich zunimmt
- Frauen, die Kinder zur Welt brachten, waren davon besonders betroffen und nahmen im Zeitverlauf mehr Gewicht zu als kinderlose Frauen

MedWiss - Mit zunehmenden Lebensalter steigt das Körpergewicht der meisten Personen an. Welche Risikofaktoren gibt es, die diese Entwicklung begünstigen? Wissenschaftler zeigten mit ihrer Studie, dass die Mutterschaft ein relevanter Risikofaktor sein könnte.

Eine Familie zu gründen und ein Elternteil zu werden, ändert das Leben einer Person grundlegend. Wissenschaftler interessierten sich in ihrer Studie dafür, wie sich die Elternschaft auf das Gewicht, die Ernährung und das Sportlevel auswirkt. Die Wissenschaftler durchsuchten 6 verschiedene medizinische Datenbanken nach Studien, bei denen Erwachsene im Alter zwischen 15 und 35 Jahren vor der Schwangerschaft/der Elternschaft und danach, untersucht wurden. Die Wissenschaftler fanden 11 Studien. Sechs Studien, die ausschließlich Frauen umfassten, konnten meta-analytisch ausgewertet werden. Der untersuchte Endpunkt der Meta-Analyse war die Änderung des BMIs (*Body Mass Index*, kg/m²) von Frauen mit und ohne Familiengründung.

Mütter nahmen im Zeitverlauf mehr Gewicht zu als kinderlose Frauen

In einem Zeitraum von $5,6 \pm 3,1$ Jahren stieg der BMI der Frauen, die kein Kind zur Welt gebracht hatten, um durchschnittlich $2,8 \pm 1,3$ an (dies entspricht bei einer 1,64 m großen Frau etwa 7,5 kg). Die Zunahme des BMIs belief sich auf 12,3 % des Ausgangswerts. Frauen, die ein Kind zur Welt gebracht hatten, wiesen einen zusätzlichen Anstieg des BMIs von $0,47 \pm 0,26$ auf (ca. 1,3 kg; 4,3 % des Ausgangs-BMI; absolute BMI-Zunahme: 16,6 %).

Die einzige Studie mit Männern, die die Änderung des BMIs bei Personen mit und ohne Familiengründung untersuchte, zeigte keine Unterschiede beim BMI.

Uneinheitliche Ergebnisse in Bezug auf das Ausmaß an körperlicher Aktivität

In Bezug auf das Sportlevel zeigten die Studien unterschiedliche Ergebnisse. Zwei von vier Studien mit Frauen und zwei von zwei Studien mit Männern zeigten ein geringeres Sportlevel bei Eltern im

Vergleich zu kinderlosen Personen.

Keine Unterschiede bei der Ernährung

Drei Studien erfassten die Veränderung der Ernährung. Sie zeigten keine messbaren Unterschiede zwischen Eltern und Personen ohne Kinder. Die Studien ermittelten die Ernährung allerdings auf unterschiedlichem Wege, was die Vergleichbarkeit erschwerte.

Zusammenfassend zeigen diese Studienergebnisse, dass Frauen, die Kinder zur Welt brachten, im Laufe der Zeit mehr zunahmten als Frauen, die kinderlos blieben. Da der BMI von jungen Frauen ohnehin mit der Zeit anstieg, braucht es dringend geeignete Maßnahmen, um der Gewichtszunahme von jungen Frauen und besonders von Müttern, entgegenzuwirken.

Referenzen:

Corder K, Wimpenny EM, Foubister C, Guagliano JM, Hartwig XM, Love R, Clifford Astbury C, van Sluijs EMF. Becoming a parent: A systematic review and meta-analysis of changes in BMI, diet, and physical activity. *Obes Rev.* 2020 Apr;21(4):e12959. doi: 10.1111/obr.12959. Epub 2020 Jan 19.