

Wie häufig sind Schwangerschaften die Ursache für Adipositas?

Datum: 11.06.2018

Original Titel:

How common is substantial weight gain after pregnancy?

Schwangerschaften können zu einer starken Gewichtszunahme beitragen, wie diese Studie zeigte. Insbesondere Frauen mit ohnehin hohem Körpergewicht wiesen ein hohes Risiko für eine deutliche Gewichtszunahme auf.

Eine Frau nimmt in Deutschland bei einer Schwangerschaft im Schnitt zwischen 12 und 18 kg an Gewicht zu. Bei der Geburt verliert die Frau dann die ersten Pfunde und durch das energieaufwendige Stillen purzeln in der Regel auch in den Folgemonaten weitere Pfunde. Untersuchungen zeigen, dass in Summe für die Frau durch die Schwangerschaft nur eine Gewichtszunahme von 1 kg bis 2 kg resultiert. Andere Stimmen häufen sich, die sagen, dass Schwangerschaften auch zu einer deutlicheren und dauerhaften Gewichtszunahme führen können und damit einen wichtigen Risikofaktor für die Entstehung von Übergewicht und Adipositas (= krankhaftes Übergewicht) darstellen.

Wie häufig kommt es also vor, dass Frauen durch eine Schwangerschaft eine beträchtliche Menge an Gewicht zunehmen? Diese Frage untersuchten Forscher aus Melbourne in Australien. Für ihre Analyse untersuchten die Forscher Daten von 19617 Frauen im Alter von mehr als 19 Jahren, die zwischen Dezember 1994 und Dezember 2015 mindestens 2 Kinder (keine Mehrlinge) nach der 37. Schwangerschaftswoche zur Welt gebracht hatten.

Bei bestehendem starken Übergewicht nahmen Frauen häufiger große Mengen an Gewicht während der Schwangerschaft zu

Dabei zeigte sich, dass es Unterschiede in Bezug auf die Gewichtszunahme zwischen zwei Schwangerschaften in Abhängigkeit vom dem Ausgangsgewicht der Frauen bei der ersten Schwangerschaft gab. Das Gewicht der Frau bei der ersten Schwangerschaft wurde mithilfe des *Body Mass Index* (kurz BMI) eingeteilt in Normalgewicht (BMI zwischen 18,5 und 24,9), Übergewicht (BMI \geq 25) und Adipositas (BMI \geq 30). Ein Anstieg des BMI um 4 Punkte zwischen zwei Schwangerschaften konnte bei 7,5 % der normalgewichtigen Frauen, bei 10,5 % der übergewichtigen Frauen und bei 13,4 % der adipösen Frauen gesehen werden. Eine von fünf Frauen, die zu Beginn der ersten Schwangerschaft noch normalgewichtig war, gehörte bei ihrer zweiten Schwangerschaft zu der Kategorie der übergewichtigen oder adipösen Frauen.

Die Studienautoren schlussfolgerten, dass viele Frauen von einer beträchtlichen Gewichtszunahme im Zusammenhang mit einer Schwangerschaft betroffen sind. Da sowohl Übergewicht oder Adipositas auf Seiten der Mutter sowie eine starke Gewichtszunahme während der Schwangerschaft schlecht für die Gesundheit von Mutter und Kind sind, sollten schwangere Frauen genügend Unterstützung halten, damit sie Normalgewicht erhalten oder Übergewicht abbauen können.

Referenzen:

Sumithran P, Houlihan C, Shub A, Churilov L, Pritchard N, Price S, Ekinci E, Proietto J, Permezel M. How common is substantial weight gain after pregnancy? *Obes Res Clin Pract.* 2017 Nov 20. pii: S1871-403X(17)30119-9. doi: 10.1016/j.orcp.2017.10.007. [Epub ahead of print]