

Plädoyer für gezielte Ernährungsberatung bei Schwangeren

Gewicht bei Frauen vor und ein Jahr nach der Geburt untersucht / Jede zehnte zuvor normalgewichtige Frau war übergewichtig oder adipös

TÜBINGEN (run). Figurprobleme nach der Schwangerschaft sind für viele Frauen ein ernstes Thema, aber in der Arztpraxis ein offenbar wenig beachtetes. So ist nach einer Studie Tübinger Frauenärzte jede 10. zuvor normalgewichtige Frau ein Jahr nach der Entbindung übergewichtig oder adipös. Und: Viele Befragte hätten sich mehr Beratung zur richtigen Ernährung und Gewichtsentwicklung in der Schwangerschaft gewünscht.

Für die Studie wurden 1000 Frauen, die 2001 an der Uniklinik Tübingen entbunden haben, ein Jahr später zu ihrer Gewichtsentwicklung befragt; über 700 antworteten. "Ausgangsgewicht und Gewicht am Ende der Schwangerschaft werden zwar im Mutterpaß dokumentiert, aber wie es nach zwölf Monate aussieht, das wurde im deutschsprachigen Raum bisher nicht genau untersucht", so Dr. Sven Becker aus Tübingen zur "Ärzte Zeitung".

Als wesentliches Ergebnis ist dabei herausgekommen, daß nur ein Drittel der Schwangeren in der Schwangerschaft im empfohlenen Bereich zugenommen hat.

"Insgesamt haben wir zwar nicht feststellen können, daß die Frauen 12 Monate nach der Geburt deutlich schwerer waren als vor der Schwangerschaft - durchschnittlich kam knapp ein Kilo dazu. Zudem waren die Gewichtsverläufe individuell recht unterschiedlich", so der Oberarzt. Doch zumindest von den zuvor normalgewichtigen Frauen -und das waren die meisten - habe jede zehnte Übergewicht entwickelt. Ein Drittel dieser Frauen hat in der Schwangerschaft zuviel zugenommen.

"Bestehendes Übergewicht und mehr als 16 Kilo Gewichtszunahme waren eindeutige Risikofaktoren für Gewichtsprobleme noch ein Jahr nach der Schwangerschaft", berichten Becker und seine Kollegen (Geburtsh Frauenheilk 2004, 64, 706). Frauen, die wieder zu arbeiten begonnen hatten, behielten hingegen selten ihre Schwangerschaftskilos.

"Viele der befragten Frauen gaben an, sie hätten sich beim Arzt mehr Beratung zur richtigen Gewichtsentwicklung gewünscht", so Becker. "Es halten sich auch hartnäckig Vorstellungen wie die, in der Schwangerschaft für zwei essen zu können." Viele Frauen seien zudem froh, in der Schwangerschaft das leidige Thema "Diät" ignorieren zu dürfen.

Dafür spreche auch, daß über die Hälfte gerade der schon vor der Schwangerschaft übergewichtigen Frauen - also derjenigen, die bereits Eßprobleme haben - zuviel zugenommen habe. Vielleicht sollte daher das Thema Gewicht bei Schwangeren häufiger direkt angesprochen werden, Infomaterial allein sei vermutlich zu wenig.