

**Die monatliche Information der  
Stiftung KinderGesundheit für  
Journalistinnen & Journalisten**

**Stiftung KinderGesundheit: Schwangere sollten nicht „für zwei essen“!**

## ***Hilfe! Unsere Babys werden immer schwerer!***

**Die Stiftung KinderGesundheit schlägt Alarm: Immer mehr Babys sind schon bei ihrer Geburt zu dick. Das Geburtsgewicht von Säuglingen hat innerhalb weniger Jahre in einem dramatischen Ausmaß zugenommen. An den Genen kann das nicht liegen, denn sie können sich nicht in einer so kurzen Zeit ändern. Die wichtigste Ursache liegt offenbar bei der Ernährung der Mütter: Viele junge Frauen sind bereits übergewichtig, wenn sie schwanger werden und viele von ihnen nehmen auch während der Schwangerschaft übermäßig zu.**

„Wir wissen heute, dass unter dem Einfluss der Bedingungen, unter denen das Ungeborene im Bauch seiner Mutter heranwächst, die Anlagen des Kindes gestärkt oder geschwächt, in die richtige oder aber in eine falsche Richtung ‚programmiert‘ werden können“, sagt Kinder- und Jugendarzt Professor Dr. Berthold Koletzko, Vorsitzender der in München beheimateten Stiftung KinderGesundheit. „Der soeben publizierte ‚Ernährungsbericht 2008‘ der Deutschen Gesellschaft für Ernährung enthält eine Reihe brisante, ja geradezu beängstigende Daten, die auf die Gefahr einer zunehmenden ‚Fehlprogrammierung‘ hinweisen“.

Laut „Ernährungsbericht 2008“ der DGE ist es in den zurückliegenden 20 bis 30 Jahren in allen westlichen Industriestaaten zu einem bisher einzigartigen Anstieg des mittleren Geburtsgewichts gekommen. In Deutschland (Ost und West) betrug die Steigerung zwischen 1985 und 1997 151 Gramm, was einer Zunahme von 126 Gramm innerhalb von nur zehn Jahren entspricht.

### **Im Osten wächst das Risiko besonders schnell**

Als besonders beunruhigend erwies sich die Entwicklung in den Bundesländern der ehemaligen DDR. Im „Ernährungsbericht“ der DGE heißt es dazu: „In den neuen Ländern nahm das mittlere Geburtsgewicht in einem Zeitraum von nur 12 Jahren um 151 Gramm zu. Diese Entwicklung ist umso beeindruckender, als Daten aus den alten Ländern auf einen eher moderaten Anstieg von 45 Gramm in 20 Jahren hinweisen. Dies dürfte auf eine rasante Veränderung der Lebensbedingungen auf dem Gebiet der ehemaligen DDR nach der Vereinigung der beiden deutschen Staaten zurückzuführen sein, die offen-

» **Schwerpunktthema:**  
Hilfe! Unsere Babys werden  
immer schwerer!

Seite 1-4

» Untersuchungen zeigen, dass bei bis zu 20 Prozent aller Schwangeren in Deutschland ein Diabetes besteht «

bar über die Schwangere auch ganz entscheidend für das Geburtsgewicht des Neugeborenen und insofern dessen spätere Gesundheit ist“.

Genetische Ursachen können für diesen Anstieg kaum verantwortlich sein, da es in einem derart kurzen Zeitraum nicht zu einer wesentlichen Veränderung der Gen-Ausstattung in der Bevölkerung gekommen sein kann. Als Ursache kommt deshalb an erster Stelle der Ernährungszustand der Schwangeren infrage, heißt es im Ernährungsbericht. So ist das Risiko für die Geburt eines „Riesenbabys“ („Makrosomie“) mit einem Geburtsgewicht über 4 000 oder sogar 4 500 Gramm bei Kindern übergewichtiger Frauen mehr als verdoppelt, bei Kindern massiv adipöser Frauen sogar mehr als verdreifacht. Je mehr eine übergewichtige Frau in der Schwangerschaft an Gewicht zunimmt, desto höher ist der Körperfettanteil ihres Babys. Statistisch gesehen nehmen aber Frauen in Deutschland während ihrer Schwangerschaft heute zwei Kilo mehr zu als vor 20 Jahren!

### **Dicke Babys – dicke Erwachsene**

Eine übergewichtige Schwangere entwickelt mit einer größeren Wahrscheinlichkeit einen Schwangerschaftsdiabetes oder eine Schwangerschaftsvergiftung („Präeklampsie“). Untersuchungen zeigen, dass bei bis zu 20 Prozent aller Schwangeren in Deutschland ein Diabetes besteht, wobei allerdings nur jede zehnte betroffene Frau erkannt und damit auch behandelt wird.

Das Übergewicht in der Schwangerschaft kann außerdem zu erheblichen Risiken bei der Geburt führen, weil die Entbindung von dickeren Babys häufig mit Komplikationen verbunden ist: Die Rate von Kaiserschnitten und Vakuum- oder Zangengeburt ist erhöht, es kommt zu häufigeren Infektionen, der Anteil von Geburtsstillstand („Schulterdystokie“) ist verdoppelt, es steigt auch das Risiko für eine Frühgeburt. Die Totgeburtenrate und die perinatale Sterblichkeit sind ebenfalls erhöht.

Kinder, die schon im Mutterleib überfüttert wurden, werden auch später mehr essen als sie brauchen. Die Folge ist: Sie werden ihr ganzes Leben lang gegen ihr Übergewicht ankämpfen – und meistens unterliegen. Eine Analyse auf der Basis von 35 Studien aus 16 Ländern auf vier Kontinenten mit insgesamt 980 450 Personen hat bestätigt, dass ein höheres Geburtsgewicht mit einem erhöhten Übergewichtsrisiko im späteren Leben assoziiert ist.

### **Prävention darf nicht erst im Kindesalter beginnen!**

„Diese Daten zeigen mit großer Deutlichkeit, dass viele lebenslange Weichenstellungen im Sinne einer Prägung von Krankheitsveranlagungen bereits während der Entwicklung im Mutterleib und in den ersten Lebenswochen erfolgen“, sagt Professor Berthold Koletzko. „Sie unterstreichen damit die zum wiederholten Male erhobene Forderung der Stiftung KinderGesundheit, dass die Vorbeugung gegen Krankheiten nicht mehr erst im Laufe der Kindheit oder Jugend, sondern bereits Monate vor der Geburt einsetzen muss“.

Als wichtigsten Schritt bezeichnet der Vorsitzende der Stiftung KinderGesundheit die Abkehr von einem weit verbreiteten Vorurteil: Eine werdende Mutter muss keineswegs "für zwei essen", wie sie noch oft zu hören bekommt. Der Bedarf an Energie ist in den

» Gerade jüngere Frauen, die sich aus Zeitmangel nur mit Junkfood und schnellen Riegeln ernährt haben oder aus Figurgründen gewohnt waren, auf vollständige Mahlzeiten zu verzichten, müssen radikal umdenken «

ersten drei Monaten der Schwangerschaft kaum nennenswert erhöht. Auch später sind lediglich etwa 200 bis 300 Kalorien am Tag mehr nötig. Das ist jedoch weniger, als die meisten Menschen meinen: 100 Kalorien sind schon in zwei mittelgroßen Kartoffeln enthalten, drei Esslöffel Gemüse mit einem Teelöffel Butter oder Margarine bringen 200 Kalorien auf die Waage, 300 Kalorien sind bereits in 100 Gramm Schinken, 90 Gramm Edamer oder 80 Gramm Haferflocken enthalten, stellt die Stiftung Kindergesundheit fest.

### **Für zwei denken!**

Allerdings muss die werdende Mutter versuchen, mit diesen wenigen Zusatzkalorien eine deutlich erhöhte Menge an Mineralien, Spurenelementen und Vitaminen zu sich zu nehmen, die ihr eigener Körper und der Organismus ihres Babys jetzt dringend brauchen, unterstreicht die Stiftung Kindergesundheit. Gerade jüngere Frauen, die sich bis dahin aus Zeitmangel nur mit Junkfood und schnellen Riegeln ernährt haben oder aus Figurgründen gewohnt waren, auf vollständige Mahlzeiten zu verzichten, müssen jetzt radikal umdenken. Sie müssen zwar nicht "für zwei essen", aber sehr wohl für zwei denken und sich um die richtige Zusammensetzung ihres Kostplans ernsthafte Gedanken machen.

Folgende Empfehlungen der Stiftung Kindergesundheit können ihnen dabei helfen:

- Zur Versorgung mit Vitaminen der B-Gruppe, Eiweiß, Eisen und Zink benötigt die Schwangere Fleisch, aber aus möglichst mageren Fleischsorten. Empfehlenswert sind mageres Schweinefleisch oder Geflügel, gekochter Schinken, Frischwurst oder Corned Beef. Rohes Fleisch, wie Tatar, Mett und Hackepeter und halbgares Fleisch (z.B. blutige Steaks) müssen in der Schwangerschaft unbedingt gemieden werden, warnt die Stiftung Kindergesundheit. Solches Fleisch kann Erreger von Toxoplasmose enthalten, einer Infektionskrankheit, die für das ungeborene Kind lebensgefährliche Folgen haben kann.
- Der Bedarf an Folsäure ist während einer Schwangerschaft deutlich erhöht. Der Grund: Der Embryo, die Gebärmutter und der Mutterkuchen (Plazenta) wachsen, die Blutmenge nimmt zu. Mittlerweile weiß man außerdem, dass Folsäure für die gesunde Entwicklung von Rückenmark und Gehirn des Babys eine wichtige Rolle spielt: Sie kann die Entstehung von so genannten Neuralrohrdefekten verhindern. Folsäure ist in grünem Blattgemüse, Hefe- und Vollkornprodukten enthalten, allerdings oft nur in geringen Mengen. Unter Kinder- und Jugendärzten, Gynäkologen und Ernährungsexperten herrscht deshalb Übereinstimmung über die Notwendigkeit, die Folsäureversorgung der Bevölkerung zu verbessern. Professor Koletzko: „Dies wäre am einfachsten zu erreichen, wenn wir bestimmte Grundnahrungsmittel mit Folsäure anreichern würden, so wie es in vielen Ländern der Welt bereits geschieht“.
- Besser als früher, aber nach wie vor unzureichend ist die Versorgung der Schwangeren hierzulande mit Jod. Dieser Mineralstoff ist wichtig für die Schilddrüse, aber auch für das Wachstum des Ungeborenen. Wichtige Quellen für Jod sind Seefisch und jodiertes Speisesalz. Schwangere und stillende Frauen sollten ausschließlich jodiertes Salz verwenden, mit diesem Salz hergestellte Back- und Wurstwaren kaufen, regelmäßig Fisch und Milch verzehren und sich von ihrem Frauenarzt Jodidtabletten verordnen lassen.

- Nach der Geburt sollte das Baby gestillt werden. Stillen senkt bis zu einer Stilldauer von neun Monaten das Risiko des Übergewichts im späteren Leben. Jeder Monat des Stillens reduziert das Risiko des Kindes, später Übergewicht zu entwickeln, um vier Prozent.

### **Und was tun bei Heißhunger?**

Viele Frauen kämpfen während der Schwangerschaft mit ihren ungewöhnlichen Essgelüsten. Wer sich nach Gurken sehnt, ist ja noch gut dran, beim übermächtigen Appetit auf Torte oder Schokolade wächst das Risiko leider aus gleich zwei Gründen, sagt Professor Koletzko: „Sie sind überaus kalorienlastig, ihr Zuckergehalt gelangt außerdem rasch ins Blut und erhöht den Blutzucker. Wenn dann der Blutzuckerspiegel wieder sinkt, entsteht schnell ein neues Hungergefühl“.

Der Ernährungsexperte empfiehlt: „Ohne Disziplin geht es leider nicht. Versuchen Sie, sich von Ihren Gelüsten nach Süßem abzulenken und Ihren Hunger mit viel Obst und Gemüse zu stillen. Auch Vollkornprodukte machen satt und wirken dem Heißhunger entgegen“.

Weitere Informationen zum Thema Schwangerschaft finden Sie unter:  
[www.schwangerundkind.de](http://www.schwangerundkind.de)

**Nachdruck kostenlos. Wir freuen uns über einen Beleg.**

#### **Bitte helfen Sie uns**

Fördern auch Sie die Gesundheit unserer Kinder durch Ihre Spende, die in voller Höhe den Projekten der Stiftung Kindergesundheit zugute kommt. Mit einem Beitritt zum Freundeskreis der Stiftung Kindergesundheit können Sie die Arbeit der Stiftung regelmäßig fördern.

Mehr Informationen hierzu finden Sie unter:  
[www.kindergesundheit.de](http://www.kindergesundheit.de)

Spendenkonto Nr.: 520 55 520,  
Hypovereinsbank München,  
BLZ: 700 202 70

Dieser Newsletter wird  
unterstützt von

**strukturplan**

Agentur für  
Print & Kommunikation

[www.strukturplan.de](http://www.strukturplan.de)