

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

Stiftung Kindergesundheit: Richtige Kost und aktiver Lifestyle in der Schwangerschaft sichern Babys Gesundheit

Mit Babybauch bewusster essen und mehr bewegen

Die Verantwortung einer Mutter für ihr Kind beginnt nicht erst bei der Geburt. Sie legt mit ihrem Verhalten schon von Beginn der Schwangerschaft an die wichtigsten Bausteine für die spätere Gesundheit des kleinen Menschen, der in den folgenden neun Monaten in ihrem Bauch heranwächst. Alles, was sie jetzt tut und lässt, was sie isst und trinkt, kann für das spätere Leben ihres Kindes von großer Bedeutung sein. Welchen enormen Einfluss auf diese „frühkindliche Programmierung“ das Gewicht der Frau zu Beginn und die Zunahme während der Schwangerschaft bewirken, wurde in den letzten Jahren besonders intensiv erforscht, berichtet die Stiftung Kindergesundheit in ihrer aktuellen Stellungnahme.

Der Trend zum Übergewicht hat besorgniserregende Ausmaße angenommen und wächst in allen sozialen Schichten und in allen Altersstufen. In Deutschland ist jede fünfte Frau zwischen 20 und 39 Jahren übergewichtig und neun bis 14 Prozent dieser Altersgruppe gelten bereits als fettüchtig (adipös). Besonders beunruhigend ist dabei die Verbreitung von Übergewicht und Adipositas bei Kindern und Jugendlichen. Schon heute sind nach Angaben der Organisation für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung (OECD) elf Prozent der 15-jährigen Mädchen in Deutschland fettleibig, doppelt so viele wie im Jahr 2001.

Die werdenden Mütter sind da leider keine Ausnahme, bedauert die Stiftung Kindergesundheit: Während der Anteil von übergewichtigen Schwangeren vor mehr als 60 Jahren bei lediglich fünf Prozent lag, muss heute jede dritte werdende Mutter zu dieser Gruppe gerechnet werden.

Am besten schlank in die Schwangerschaft

Zu viele Kilos schaden jedoch der Mutter und haben auch für ihr Baby unerwünschte Folgen. „Speziell das Gewicht, mit dem eine Frau in die Schwangerschaft geht, ist von maßgeblicher Bedeutung für den Verlauf von Schwangerschaft und Geburt und für die spätere Gesundheit des Kindes“, erklärt Professor Dr. Berthold Koletzko, Vorsitzender der Stiftung Kindergesundheit. „Deshalb sollten Frauen am besten schon vor Eintritt einer Schwangerschaft ein Normalgewicht anstreben“.

» **Schwerpunktthema:**
Mit Babybauch bewusster
essen und mehr bewegen

Seite 1-3

» Normalgewichtige Frauen nehmen im Verlauf der Schwangerschaft zwischen etwa zehn und 16 Kilo an Gewicht zu. «

Normalgewichtige Frauen nehmen im Verlauf der Schwangerschaft zwischen etwa zehn und 16 Kilo an Gewicht zu. Diese Größenordnung gilt als normale Gewichtszunahme. Schwangere, die stärker zunehmen, müssen mit erhöhten Risiken rechnen: Es besteht für sie die Gefahr, an Schwangerschaftsdiabetes zu erkranken und einen Bluthochdruck zu entwickeln. Es kann häufiger zu Frühgeburten und zu Geburtskomplikationen kommen, die einen Kaiserschnitt oder den Einsatz einer Saugglocke notwendig machen.

Und auch ihre Babys kommen größer und dicker zur Welt, berichtet die Stiftung Kindergesundheit: In einer großen Studie mit mehr als einer halben Million Frauen führte jedes zugenommene Kilogramm Körpergewicht der Mutter zu einer Erhöhung des Geburtsgewichts um 7,35 Gramm. Kinder von Frauen, die mehr als 24 Kilogramm zugenommen hatten, waren etwa 150 Gramm schwerer als Kinder, deren Mütter nur acht bis zehn Kilogramm Gewicht zugelegt hatten.

Bei Tisch nicht zu üppig zulangen

Die sprichwörtliche Regel, dass Schwangere für zwei essen müssen, gilt nicht für die Kalorien, sondern nur für einige Vitamine und Mineralstoffe, unterstreicht die Stiftung Kindergesundheit. Schwangere können diesen Mehrbedarf mit normalen Lebensmitteln decken, bis auf zwei Ausnahmen: Folsäure und Jod. Diese sollten in Absprache mit dem Arzt ergänzt werden. Die empfohlene Zufuhrmenge von durchschnittlich täglich 200 mg omega-3 DHA kann mit zwei Portionen Meeresfisch pro Woche erreicht werden. Frauen, die nicht regelmäßig Fisch verzehren, sollten ein Supplement mit DHA verwenden.

Die Menge der zusätzlich benötigten Energie in der Schwangerschaft beträgt lediglich rund 200 Kilokalorien pro Tag. Etwa so viel sind beispielsweise in einer Scheibe Vollkornbrot mit Schnittkäse und Tomate oder in einem Becher fettarmem Joghurt mit drei Esslöffel Müsli oder in einem Teller Gemüsesuppe mit Nudeln enthalten.

Dass bewusstes, maßvolles Essen das Risiko verringert, bewies kürzlich eine Studie der Professorin Jodie Dodd an der australischen Universität Adelaide mit mehr als 2.000 adipösen Schwangeren. Jede zweite von ihnen erhielt Ratschläge, wie sie ihre Essgewohnheiten ändern kann. Empfohlen wurde unter anderem, den täglichen Anteil von Obst und Gemüse zu erhöhen und gleichzeitig den Verzehr von süßen Nahrungsmitteln mit hohem Anteil an raffinierten Kohlenhydraten und gesättigten Fettsäuren zu verringern. Das Ergebnis laut Jodie Dodd: „Schwangere Frauen, die Ratschläge zu ihren Lebensgewohnheiten erhielten, hatten eine um 18 Prozent geringere Wahrscheinlichkeit, ein Neugeborenes mit hohem Geburtsgewicht zur Welt zu bringen als Frauen, welche die Standardversorgung erhielten.“

Diese Studie ist Teil des von Professor Koletzko koordinierten Projekts „Early Nutrition“. Dieses von der EU unterstützte weltweit größte Projekt erforscht die Auswirkungen der frühkindlichen Programmierung auf die Gesundheit im weiteren Lebensverlauf. 36 Forscherteams aus 13 Ländern Europas, den Vereinigten Staaten und Australien liefern immer neue Erkenntnisse zu der Fragestellung, wie sich Ernährung und Lifestyle in der Schwangerschaft und in der frühen Kindheit auf die Entstehung von Übergewicht, Diabetes und die damit verwandten Erkrankungen in weiteren Lebensverlauf auswirken.

Pfunde stoppen mit Pilates, Aerobic und Bauchtanz

Die Vorstellung, dass schwangere Frauen einen Schongang einlegen müssen, gehört der Vergangenheit an, betont die Stiftung Kindergesundheits. Das Gegenteil ist der Fall: Richtig dosiert wirken sich Bewegung und Sport positiv auf das Befinden von Mutter und Kind aus und steuern auch einer übermäßigen Zunahme des Körpergewichts entgegen.

Eine aktuelle Übersicht der Cochrane Collaboration untersuchte dazu 37 neue Studien, die zwischen Oktober 2011 und November 2014 veröffentlicht wurden und auf den Daten von 11.444 Frauen basierten. Die Wissenschaftler der weltweit tätigen gemeinnützigen Organisation stellten fest: Mit Aktivitäten wie Walken, Aerobic, Pilates und Tanz kann die Zahl der Frauen, die während der Schwangerschaft übermäßig an Gewicht zunehmen, um ein Fünftel reduziert werden.

Die Experten sind sich einig: Sportarten wie Joggen, Nordic Walking, Schwimmen oder Radfahren können in einer Schwangerschaft ohne Risiko betrieben werden. Auch Yoga, Bauchtanz, Wandern oder schlichtes Treppensteigen können den Schwangerschaftsverlauf und die Gewichtszunahme positiv beeinflussen. Empfehlenswert sind mindestens 150 Minuten moderate körperliche Aktivität pro Woche. Diese Empfehlung wird allerdings zurzeit lediglich von einem Drittel der Schwangeren tatsächlich erreicht, bedauert die Stiftung Kindergesundheits.

Einigkeit besteht auch bei den Sportarten, auf die Schwangere lieber verzichten sollten. Dazu gehören Kampf- oder Kontaktsport mit einer hohen Wahrscheinlichkeit von Körperkontakten, z. B. Eishockey oder Basketball. Abgeraten wird auch von Sportarten mit einem erhöhten Sturzrisiko, z. B. Alpines Skilaufen, Reiten und Mountainbiking und auch Abenteuersportarten wie Bunge Jumping, Drachenfliegen und Fallschirmspringen. Auch Gerätetauchen ist in der Schwangerschaft tabu, nur Schnorcheln gilt dagegen als relativ ungefährlich.

Die richtige, bedarfsgerechte Ernährung, eine angemessene Gewichtszunahme während der Schwangerschaft auf der Basis eines Normalgewichts und die empfohlene Bewegung bieten die besten Voraussetzungen für die gesunde Entwicklung des Kindes von Anfang an.

Nachdruck kostenlos. Wir freuen uns über einen Beleg.

Fördern Sie die Stiftung Kindergesundheits mit Ihrer Spende!

Die Stiftung Kindergesundheits setzt sich durch Forschung und Praxisprojekte für die Vorbeugung von Kinderkrankheiten ein. Gemeinsam mit anerkannten Experten verbessern wir die Chancen aller Kinder, gesund aufzuwachsen und ihre Talente optimal zu entwickeln. Denn Kinder sind unsere Zukunft!

Mehr Informationen hierzu finden Sie unter: www.kindergesundheit.de

Spendenkonto: HypoVereinsbank München

IBAN: DE41 7002 0270 0052 0555 20

SWIFT (BIC): HYVEDEMMXXX

Vielen Dank!

Dieser Newsletter wird
unterstützt von

strukturplan

Agentur für
Print & Kommunikation

www.strukturplan.de