

Kolumne Winterthurer Stadtanzeiger, 12. Februar 2008

PD Dr. med. Fritz Horber, Spezialist für die Behandlung von Übergewicht an der Klinik Lindberg in Winterthur, schreibt monatlich für den Winterthurer Stadtanzeiger eine Kolumne zum Thema Übergewicht. Die Informationen beruhen auf jüngsten wissenschaftlichen Erkenntnissen.

Mutter verantwortlich für das Gewicht ihres Babys

Während der Schwangerschaft ist der Körper grossen Belastungen ausgesetzt. Übergewicht strapaziert Kreislauf und Stoffwechsel zusätzlich. Übergewichtige Frauen leiden deshalb häufig unter Bluthochdruck oder Schwangerschaftsdiabetes. Die Kaiserschnitttrate ist zudem bei Frauen, die stark übergewichtig sind ($BMI > 30\text{kg/m}^2$), etwa neunmal grösser als bei normalgewichtigen Müttern. Dies liegt daran, dass stark übergewichtige Mütter meist weniger fit sind und ihre Babys bereits in der Gebärmutter häufig übergewichtig sind, was die Geburt erschwert. Übergewichtige Babys neigen in ihrer weiteren Entwicklung stärker zu Übergewicht als normalgewichtige Neugeborene.

Das Gewicht der Mutter hat also nicht nur Auswirkungen auf ihre eigene Gesundheit, sondern auch auf die ihres Babys. Neugeborene von übergewichtigen Frauen haben etwa dreimal so häufig angeborene Fehlbildungen, zum Beispiel einen Herzfehler oder offenen Rücken (Spina bifida). Ein Grund dafür ist wahrscheinlich der Mangel an Folsäure, von welcher Übergewichtige mehr benötigen als Normalgewichtige. Ein medikamentöser Folsäureersatz während der Schwangerschaft ist deswegen meist notwendig.

Abnehmen nicht während, sondern vor der Schwangerschaft

Trotz der gesundheitlichen Gefahren sollte eine Frau nicht während der Schwangerschaft, sondern vorher abnehmen. Isst man zu wenig während der Schwangerschaft, überträgt sich das Hungergefühl auch auf das Baby, das wegen „falscher Programmierung des Gehirns“ in der Gebärmutter gefährdet ist, nach der Geburt übergewichtig zu werden. Zudem kann auch eine Mangelernährung durch eine strenge Diät oder Rauchen während der Schwangerschaft dazu führen, dass das Ungeborene später übergewichtig wird. Kinder mit einem Geburtsgewicht unter 2,8 kg am Termin haben eine 50%-ige Chance, mit 16 Jahren übergewichtig zu sein.

Untersucht wurden auch die Auswirkungen von Übergewichtsoperationen wie Magenband oder Magenbypass bei krankhaft übergewichtigen Müttern (BMI > 35 kg/m²) auf ihre ungeborenen Kinder. Hatten sich diese vor der Geburt ihres Babys chirurgisch behandeln lassen, das heisst 30 bis 40 kg abgenommen, waren ihre Babys bei der Geburt weniger schwer und insbesondere weniger gefährdet, während den ersten 20 Lebensjahren übergewichtig zu werden. Im Vergleich zu ihren Geschwistern, welche noch während der Übergewichtsphase ihrer Mütter geboren wurden, waren diese Kinder halb so häufig von krankhaftem Übergewicht in den ersten 20 Lebensjahren betroffen.

Schwanger sein kein Freipass für unkontrolliertes essen

Das Ausgangsgewicht vor einer Schwangerschaft ist also wichtiger als die Gewichtszunahme während der Schwangerschaft, welche aber 15 kg nicht überschreiten sollte. In den letzten Jahren hat sich die Zahl der Schwangeren, die diesen Grenzwert überschritten haben, drastisch erhöht, ein weiterer Risikofaktor zur Entwicklung von Übergewicht nach der Geburt.

Frauen tragen also nicht nur Verantwortung für ihr eigenes Gewicht, sondern bestimmen auch mit ihrem Verhalten vor und während der Schwangerschaft das Gewichtsschicksal ihrer Babys. Patientinnen mit einem BMI über 35 kg/m² sollten versuchen, ihr Übergewicht vor der Gründung einer eigenen Familie zu reduzieren, um ihren Babys einen optimalen „Gewichtsstart“ ins Leben zu gewährleisten.

PD Dr. med. Fritz Horber

Haben Sie Fragen an Dr. Horber? Senden Sie eine E-Mail

an: schlank.und.rank@lindberg.ch

Ihre Fragen werden innerhalb einer Woche beantwortet.