

Ernährung und Lebensstil vor und während der Schwangerschaft

Handlungsempfehlungen des Netzwerks Gesund ins Leben

Körpergewicht vor der Konzeption und Gewichtszunahme in der Schwangerschaft

Folienvortrag
Stand 08/2020



**Kernaussagen zu
Körpergewicht und
Gewichtszunahme**

*Wie wichtig ist
das Gewicht der
Mutter?*

*Wie viele Kilos
sind normal?*

Übergewicht / Adipositas der Mutter wirkt sich aus

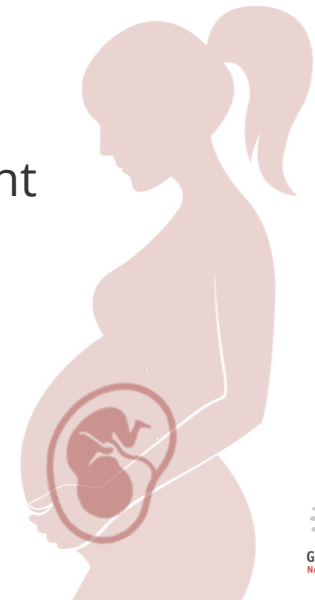
Auf die Mutter

- ↑ Schwangerschaftsdiabetes
- ↑ Bluthochdruck
- ↑ Geburtskomplikationen

Auf das Kind

- ↑ Frühgeburt
- ↑ Hohes Geburtsgewicht (LGA – large for gestational age)
- ↑ Angeborene Fehlbildungen
- ↓ Lebenserwartung des Kindes
- ↑ Späteres Übergewicht

Djelantik et al. BJOG 2012, 119: 283-290; Gaudet et al. Biomed Res Int 2014, 640291; Meehan et al. Pediatrics 2014, 133: 863-871; Reynolds et al. BMJ 2013, 347: 14539; Stothard et al. JAMA 2019, 301: 636-650; Stubert et al. Dtsch Arztebl Int 2018; 115:276-282; Voerman et al. PLoS Med 2019, 16: e1002744; WHO: Good maternal nutrition 2016; Zhang et al. BJOG 2018, 125: 407-413



Untergewicht der Mutter wirkt sich aus

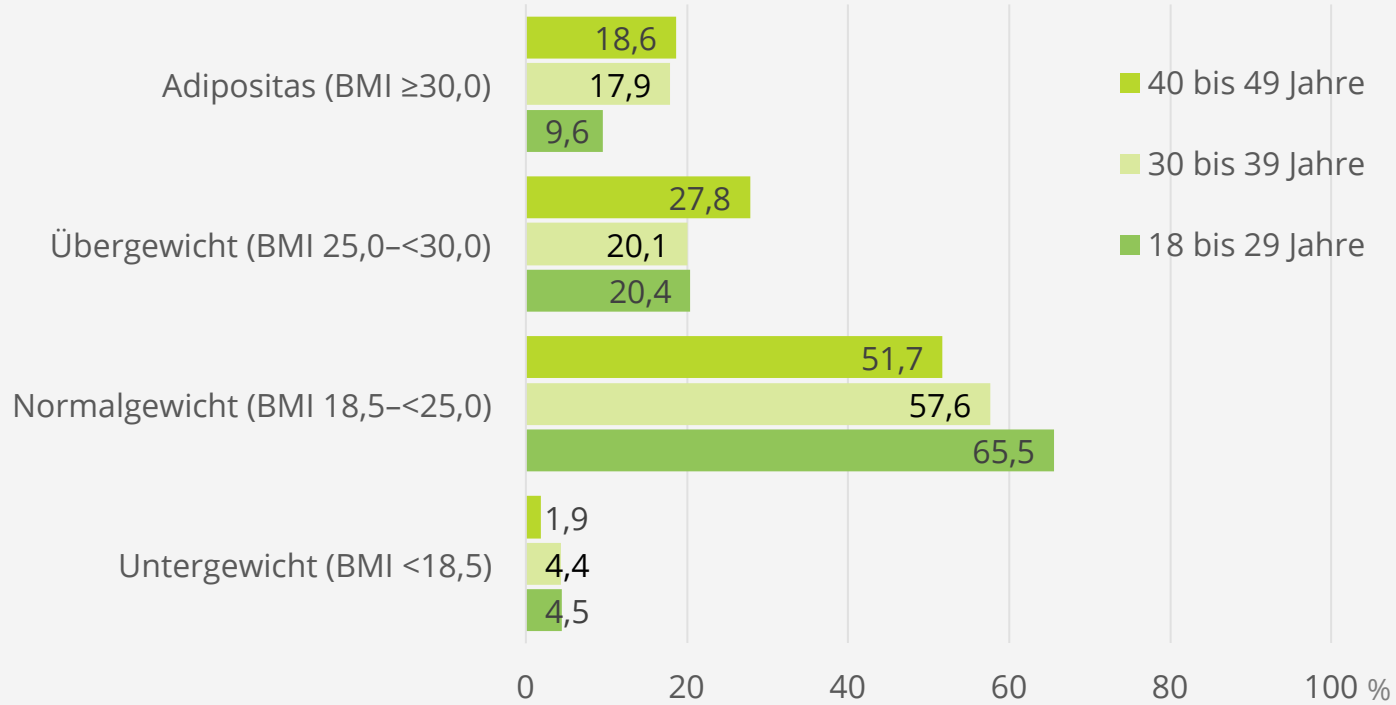
- ↑ Frühgeburt
- ↑ Fehlgeburt
- ↑ Niedriges Geburtsgewicht
(SGA – Small for Gestational Age)

Balsells et al. Eur J Obstet Gynecol Reprod Biol 2016, 207:73-79; Hoellen et al. In vivo 2014, 28: 1165-1170; Shin et al. Matern Fetal Neonatal Med 2015, 28: 1679-1686; Vinturache A. et al. BMJ Open 2017; 7:e015258



Prävalenz von Übergewicht, Adipositas und Untergewicht in Deutschland

Frauen im gebärfähigen Alter



HANDLUNGSEMPFEHLUNG

Körpergewicht der Mutter vor der Konzeption

Schon vor der Schwangerschaft ist eine bestmögliche Annäherung des Körpergewichts an ein Normalgewicht wünschenswert.

Gewichtsabnahme von 5–10 % vor der Schwangerschaft wirkt sich positiv auf die Gesundheit aus und erhöht die Chance schwanger zu werden.

[nice.org.uk/guidance/ph27](https://www.nice.org.uk/guidance/ph27) 2010



© Adobe Stock: Kalim

Empfehlungen zur Gewichtszunahme in der Schwangerschaft (in Kilogramm)

	Untergewicht vor der Schwangerschaft	Normalgewicht vor der Schwangerschaft	Übergewicht vor der Schwangerschaft	Adipositas vor der Schwangerschaft
Institute of Medicine (IOM)	12,5 – 18	11,5 – 16	7 – 11,5	5 – 9
Dänemark	13 – 18	10 – 15	8 – 10	6 – 9
Schweiz	12,5 – 18	11,5 – 16	max. 7	max. 7
Polen	12,5 – 18	11,4 – 15,9	6,5 – 11,4	max. 7
Portugal	6 – 12	5 – 10	5 – 7	
England	Keine Empfehlungen			

International kein Konsens

Scott et al. 2019 BMC Pregnancy Childbirth 2014, 14:167

IOM-Empfehlungen – für Deutschland nicht empfohlen

- Nationale epidemiologische Studien:
Optimale Bereiche der Gewichtszunahme stimmen nicht mit IOM-Empfehlungen überein
- Interventionsstudien zu Lebensstilveränderungen:
Keine signifikanten Risikounterschiede bei Gewichtszunahme innerhalb oder außerhalb der IOM-Empfehlungen
- Gewichtszunahme in der Schwangerschaft ist individuell sehr unterschiedlich
- Ausgangsgewicht zu Beginn der Schwangerschaft ist von größerer Bedeutung für das Gesundheitsrisiko des Kindes als Gewichtszunahme in der Schwangerschaft

Beyerlein et al. Am J Clin Nutr 2009, 90: 1552-1558; Beyerlein et al. Obstet Gynecol 2010, 116:1111-1118; Rogozinska et al. Health Technol Assess 2017; 21: 1-158; Voerman et al. PLoS Med 2019, 16: e1002744

Gewicht / Gewichtszunahme der Mutter und Übergewichtsrisiko des Kindes

	Übergewichtsrisiko des Kindes		
	Frühe Kindheit (2 – 4 Jahre) OR	Mittlere Kindheit (5 – 9 Jahre) OR	Späte Kindheit/ Jugend (10 – 17 Jahre) OR
Präkonzeptionelles Übergewicht	1,66 (1,56 – 1,78)	1,91 (1,85 – 1,98)	2,28 (2,08 – 2,50)
Präkonzeptionelle Adipositas	2,43 (2,24 – 2,64)	3,12 (2,98 – 3,27)	4,16 (3,56 – 4,87)
Exzessive Zunahme in der Schwangerschaft	1,39 (1,30 – 1,49)	1,55 (1,49 – 1,60)	1,72 (1,56 – 1,91)

Individual participant data meta-analysis of data from 162,129 mothers and their children (Voerman E. et al. PLoS Med. 2019, 16(2):e1002744)

HANDLUNGSEMPFEHLUNG

Gewichtszunahme in der Schwangerschaft

- Eine angemessene Gewichtszunahme in der Schwangerschaft liegt für normalgewichtige Frauen etwa zwischen 10 und 16 kg.
- Bei Übergewicht und Adipositas ist eine geringere Gewichtszunahme in der Schwangerschaft wünschenswert.
- Bei untergewichtigen Frauen sollte auf eine ausreichende Gewichtszunahme in der Schwangerschaft geachtet werden.

Gewichtszunahme setzt sich zusammen aus:
Gewicht des Kindes, der Plazenta, des Fruchtwassers und Zunahme des mütterlichen Gewebes, der Blutmenge, der extrazellulären Flüssigkeit und der Fettdepots.



© Fotolia: mathom

Impressum 2020

Herausgeberin:

Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE)
Präsident: Dr. Hanns-Christoph Eiden
Deichmanns Aue 29, 53179 Bonn, Telefon: 0228 / 68 45 - 0
www.ble.de, www.bzfe.de, www.gesund-ins-leben.de

Gestaltung:

www.berres-stenzel.de

Nutzungsrechte:

Die Nutzungsrechte an den Inhalten der pdf- und PowerPoint-Dateien liegen ausschließlich bei der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE). Die Ergänzung von Inhalten/Folien für die eigene Vortragsplanung, die im Einklang mit den einheitlichen Handlungsempfehlungen des Netzwerks stehen, ist unter Wahrung der Urheberrechte erlaubt. Die Weitergabe der pdf- und PowerPoint-Dateien in der Originalfassung oder in der bearbeiteten Fassung an Dritte ist unzulässig. Für die überarbeiteten Inhalte übernimmt die Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE) keine Haftung.

www.gesund-ins-leben.de

Für Fachkreise und Familien: Die Internetseite des Netzwerks Gesund ins Leben bündelt aktuelle Empfehlungen, Infos, Materialien und Fortbildungen zu den Themen Ernährung und Bewegung von der Schwangerschaft bis ins Kleinkindalter. Die Inhalte sind wissenschaftlich gesichert und frei von industriellen Interessen.

Newsletter
[www.gesund-ins-leben.de/
fach-newsletter](http://www.gesund-ins-leben.de/fach-newsletter)

Eine Einrichtung im Geschäftsbereich des



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

IN FORM

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung



**Bundeszentrum
für Ernährung**

Das **Netzwerk Gesund ins Leben** ist Teil der Initiative IN FORM und angesiedelt
im Bundeszentrum für Ernährung (BZfE).