

Drei bis sechs Monate für Gewichtsabnahme nach Schwangerschaft normal

Laut IQWiG stehen Frauen zu sehr unter Druck, nach der Geburt schnell Gewicht zu verlieren

Köln, den 19. Juni 2009. Wenn das Baby da ist, wollen viele junge Mütter möglichst schnell ihr altes Gewicht wieder erreichen – so wie manche Filmstars, die sich nur wenige Wochen nach der Geburt wieder im Bikini präsentieren. Doch Frauen mit einem kleinen Baby sollten sich nicht zu stark unter Druck setzen, so das Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG). Zu schnelles Abnehmen nach der Geburt kann sich auch negativ auf das Stillen auswirken, warnt das Institut zudem in seinen heute auf www.gesundheitsinformation.de (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de>) veröffentlichten Informationen.

Pfunde schmelzen oft von selbst – aber es gibt keine Garantie dafür

Eine Gewichtszunahme während der Schwangerschaft ist nicht nur normal, sie ist notwendig. Der Mutterleib muss das heranwachsende Baby ernähren. Der Körper lagert zum Beispiel viel Flüssigkeit ein, die er für den zusätzlichen Kreislauf von Plazenta und Baby benötigt. Ein Teil des zugenommenen Gewichts ist normalerweise wieder verschwunden, sobald das Baby geboren ist. „Oftmals bewirken die zusätzlichen Anstrengungen nach der Geburt – das Stillen und Versorgen des Neugeborenen – dass auch die weiteren Pfunde wie von selbst dahinschmelzen“, so der Leiter des IQWiG, Professor Dr. med. Peter Sawicki. „Etwa die Hälfte aller Frauen verliert das zugenommene Gewicht jedoch nicht so schnell.“

In der Schwangerschaft „für zwei“ zu essen, kann bei Übergewicht zu Problemen führen

Das Institut hat aktuelle Forschungsergebnisse und jüngst veröffentlichte US-amerikanische Leitlinien analysiert. Die Botschaft ist klar: Frauen, die während der Schwangerschaft übergewichtig geworden sind oder deren Übergewicht zugenommen hat, haben eine höhere Wahrscheinlichkeit, langfristig übergewichtig zu bleiben, wenn sie nicht sechs Monate oder ein Jahr nach der Geburt wieder Normalgewicht erreicht haben.

„Gewichtsprobleme nach der Geburt zu vermeiden, heißt sich bereits während der Schwangerschaft ausgewogen und gesund zu ernähren“, sagt Professor Sawicki. Wenn Sie bereits übergewichtig sind oder zu Übergewicht neigen, ist es keine gute Idee, in der Schwangerschaft „für zwei“ zu

essen und nicht an Ihr Gewicht zu denken. Frauen benötigen eine für die eigene Gesundheit und die des Babys ausreichende Ernährung, aber eine Schwangerschaft ist nicht die Zeit, um es mit dem Essen zu übertreiben.

Viel Bewegung in den Wochen nach der Geburt hilft nicht unbedingt

Auch wenn jetzt viele Frauenzeitschriften eine „Bikini-Diät“ auf der Titelseite haben, die Traummaße bis zum Sommer verspricht: Es ist nicht der schnelle Erfolg, der am meisten zählt. Dies gilt erst recht nach einer Schwangerschaft. Es ist normal, dass es drei bis sechs Monate dauert, die während der Schwangerschaft zugenommenen Pfunde wieder zu verlieren.

Sport ist bei Gewichtsproblemen sinnvoll, doch nach einer Schwangerschaft hilft viel nicht unbedingt viel. Das Institut hat Forschungsergebnisse zu der Frage analysiert, wie Frauen nach einer Geburt ihr Gewicht optimal senken können. Es gibt wissenschaftliche Belege, dass eine ausgewogene Ernährung Frauen hilft, ihr Gewicht nach einer Geburt wieder zu reduzieren – mit oder ohne körperliche Bewegung. Sehr anstrengende Übungsprogramme kurz nach der Geburt führten in Studien nicht zu einem zusätzlichen Gewichtsverlust. Frauen müssen also kein schlechtes Gewissen haben, wenn sie es in den stressigen Wochen nach der Geburt etwas ruhiger angehen lassen. Professor Sawicki betont jedoch, dass es für Frauen wichtig ist, sich einige Zeit nach der Geburt auch wieder um die eigene Gesundheit und Fitness zu kümmern – auch wenn ein Baby das Leben gehörig durcheinander wirbeln kann.

Das Institut hat heute auch Informationen zur gesunden Gewichtszunahme in der Schwangerschaft veröffentlicht, die auf den neusten wissenschaftlichen Studien und Leitlinien beruhen. Die IQWiG-Website www.gesundheitsinformation.de (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de>) informiert die Bevölkerung allgemeinverständlich und aktuell über medizinische Entwicklungen und Forschungsergebnisse zu wichtigen gesundheitlichen Fragen. Wer über die neuesten Veröffentlichungen der unabhängigen Gesundheits-Website auf dem Laufenden sein möchte, kann den www.gesundheitsinformation.de-Newsletter (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/newsletter.69.html>) abonnieren.

Kontakt: information@iqwig.de (URL: <mailto:information@iqwig.de>)

<http://www.gesundheitsinformation.de/mailto:information@iqwig.de>)

Weiterführende Information:

Gewichtsabnahme: Wie wird man das in der Schwangerschaft zugenommene Gewicht am besten wieder los? (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/index.517.de.html>)

Merkblatt: Gewichtszunahme in der Schwangerschaft (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/index.518.de.html>)

Glossar

Plazenta

Die Plazenta (Mutterkuchen) entwickelt sich in der Gebärmutter, nachdem sich eine befruchtete Eizelle eingenistet hat. Sie wächst zu einem scheibenförmigen Organ mit einem Gewicht von etwa 500 g heran. Die Plazenta ist über die Nabelschnur mit dem Fetus verbunden und sorgt für seine Ernährung. Nach der Geburt des Kindes wird der Mutterkuchen als "Nachgeburt" ausgestoßen.

Quellen

Das Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG)

Dem Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) obliegt von Gesetzes wegen die wissenschaftliche Bewertung des Nutzens, der Qualität und der Wirtschaftlichkeit von medizinischen Leistungen. Dazu gehören auch die Nutzenbewertung von Arzneimitteln sowie die Herausgabe von Gesundheitsinformationen für Bürger und Patienten.

Wissenschaftliche Basis dieser Gesundheitsinformation

Unsere Informationen basieren primär auf so genannten systematischen Übersichten. Um ein objektives Bild über eine medizinische Maßnahme zu erhalten, ist eine systematische Übersicht notwendig. Hierzu werden zunächst die relevanten Fragestellungen formuliert. Zu diesen Fragen werden Forscher dann alle Studien zu diesem Thema suchen und auswerten.

Eine Liste der berücksichtigten wissenschaftlichen Literatur dieser Gesundheitsinformation finden Sie unter www.gesundheitsinformation.de.

Hinweis für die Nutzer:

Diese Gesundheitsinformationen wurden vom Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) erstellt und veröffentlicht. Sie basieren auf der Bewertung der zum Zeitpunkt der Erstellung verfügbaren wissenschaftlichen Literatur und anderer Informationsquellen.

Gesundheitsinformationen des IQWiG werden ausschließlich für Patienten in Deutschland zur Verfügung gestellt. Die Informationen sollten nicht für die Erstellung eigenständiger Diagnosen verwendet werden, da sie eine Beratung zwischen Ärztin/Arzt und Patientin/Patient nicht ersetzen können und nicht ersetzen sollen.