

Gewichtsabnahme: Wie wird man das in der Schwangerschaft zugenommene Gewicht am besten wieder los?



Es ist normal, dass man das in der Schwangerschaft zugenommene Gewicht in den Monaten nach der Geburt nur allmählich wieder verliert. Wenn sich dieses Gewicht innerhalb von etwa sechs Monaten nicht von allein spürbar abbaut, könnten eine Diät und körperliche Bewegung helfen. Übermäßige Anstrengungen zur Gewichtsabnahme wirken sich jedoch möglicherweise negativ auf das Stillen aus.

Es ist normal, dass man das in der Schwangerschaft zugenommene Gewicht in den Monaten nach der Geburt nur allmählich wieder verliert. Wenn sich dieses Gewicht innerhalb von etwa sechs Monaten nicht von allein spürbar abbaut, könnten eine Diät und körperliche Bewegung helfen. Übermäßige Anstrengungen zur Gewichtsabnahme wirken sich jedoch möglicherweise negativ auf das Stillen aus.

Eine Gewichtszunahme während der Schwangerschaft ist normal. Diese Kilos werden benötigt, um das im Mutterleib heranwachsende Baby zu ernähren. Ein Teil dieses Gewichts kommt dadurch zustande, dass der Körper der Frau viel Flüssigkeit einlagert, die für den zusätzlichen Kreislauf für Plazenta und Baby benötigt wird. Oftmals bewirken die zusätzlichen Anstrengungen nach der Geburt, die mit dem Füttern und Versorgen des Neugeborenen einhergehen, dass das zugenommene Gewicht von selbst wieder dahinschmilzt. Doch bei vielen Frauen verschwinden diese Pfunde nicht so schnell: Nahezu die Hälfte aller Frauen hat sechs Monate nach der Geburt das Gewicht vor der Schwangerschaft noch nicht annähernd wieder erreicht.

"Annähernd" meint eine Abweichung um ein oder zwei Kilogramm gegenüber dem Vorschwangerschaftsgewicht, nicht unbedingt genau dasselbe Gewicht. Generell nehmen Frauen mit steigendem Alter allmählich an Gewicht zu, unabhängig davon, ob sie Kinder haben oder nicht. Normalerweise führt dies nicht zu gesundheitlichen Problemen. Eine schwangerschaftsbedingte Gewichtszunahme kann aber manchmal dazu beitragen, dass eine bis dahin eher normalgewichtige Frau übergewichtig oder fettleibig (adipös) wird. Frauen, die den Großteil des in der Schwangerschaft zugenommenen Gewichts nicht ein halbes oder ein Jahr nach der Geburt ihres Kindes wieder verloren haben, haben eine höhere Wahrscheinlichkeit, langfristig Gewichtsprobleme zu entwickeln. Dieses Problem kann sich in einer folgenden Schwangerschaft weiter verstärken.

Wie sich langfristige Gewichtsprobleme nach der Schwangerschaft vermeiden lassen

Einer der besten Möglichkeiten, um Gewichtsprobleme nach der Geburt zu vermeiden, ist, während der Schwangerschaft genug für die eigene Gesundheit und die des Babys zuzunehmen, aber nicht zu viel. Mehr über eine normale Gewichtszunahme in der Schwangerschaft erfahren Sie in unserem Merkblatt (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/index.518.de.html>).

Als zweiter Ansatzpunkt kommen Änderungen der Ess- und Bewegungsgewohnheiten in Betracht. Die Geburt eines Kindes bringt das gewohnte Leben gehörig durcheinander. Manchmal ändert die Mutter deshalb ihre Essgewohnheiten oder verzichtet auf ihre gewohnte sportliche Betätigung. Dies ist einer der Gründe, warum es schwierig sein kann, das Schwangerschaftsgewicht wieder loszuwerden, oder warum es zu lebenslangen Gewichtsproblemen kommen kann.

Die besten Möglichkeiten, Gewicht zu verlieren, sind eine ausgewogene Ernährung und zusätzliche körperliche Bewegung. Programme zur Veränderung von Ess- und Lebensgewohnheiten versuchen, genau dies zu erreichen. Nach einer Geburt können der zusätzliche Stress für die Mutter und die Notwendigkeit, genügend Nährstoffe für das Stillen aufzunehmen, das Abnehmen erschweren. Das Stillen selbst kann wiederum bei der Gewichtsabnahme helfen, dieser Effekt reicht jedoch nicht immer aus.

Eine übermäßige oder allzu plötzliche Gewichtsabnahme kann aber auch Nachteile haben. Zudem ist es nicht sinnvoll, direkt nach der Geburt mit der Gewichtsabnahme zu beginnen. Zu den möglichen unerwünschten Wirkungen einer zu strengen Diät oder von zu viel körperlicher Bewegung nach der Geburt eines Kindes gehört, dass die Muttermilch weniger wird oder ihre Qualität nachlässt. Es gibt auch ungesunde Wege, Gewicht abzunehmen – die aktuelle Modediät oder das neuste Wundermittel sind zum Beispiel wahrscheinlich keine gute Idee. Allgemeine Informationen zur Gewichtsreduktion können Sie hier (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/merkblatt-gesundheitliche>) finden.

Forschungsergebnisse zu Möglichkeiten zur Gewichtsabnahme nach der Geburt

Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler des internationalen Forschungsnetzwerks Cochrane Collaboration haben nach Studien gesucht, die helfen könnten, die Frage zu beantworten, wie Frauen nach einer Geburt ihr Gewicht optimal – und sicher – wieder senken können. In solchen Studien werden freiwillig teilnehmende Frauen entweder einem bestimmten Programm zur Gewichtsabnahme zugeteilt oder einer Gruppe, in der sie ihr Leben wie gewohnt weiterführen sollen. Später werden die Ergebnisse der verschiedenen Gruppen miteinander verglichen, um zu sehen, welches Programm erfolgreicher war oder mehr Nachteile aufwies als andere Maßnahmen. Mehr über diese

Forschungsmethode und warum sie sich am besten eignet, um herauszufinden, ob ein Ernährungs- oder Bewegungsprogramm wirklich funktioniert, können Sie hier (URL:

<http://www.gesundheitsinformation.de/geprufte-medizin.61.html>) erfahren.

Die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler der Cochrane Collaboration fanden nur 6 Studien zu verschiedenen Maßnahmen der Gewichtsreduktion nach der Geburt, an denen weniger als 250 Frauen teilgenommen haben. In den Studien wurden folgende Programme untersucht:

- Kinderwagen-Walking in einer Gruppe mit anderen Frauen
- Gruppentreffen zur Gewichtsabnahme mit Informationseinheiten über Essgewohnheiten, Beobachtung des eigenen Essverhaltens und darüber, wie man sich zusätzliche Bewegung verschaffen kann – einige davon mit Kochvorführungen
- kalorien- oder fettreduzierte Diäten mit oder ohne Bewegungsprogramm

Die Bewegungsprogramme starteten einen oder zwei Monate nach der Geburt. Die Programme waren sehr unterschiedlich, und an jeder Studie nahmen nur vergleichsweise wenige Frauen teil. Deshalb kamen die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler zu dem Schluss, dass es noch zu früh ist, um sagen zu können, welches die effektivste Form der Gewichtsabnahme nach einer Geburt ist und ob manche Methoden sich schädlich auf das Stillen auswirken. Nach Einschätzung der Wissenschaftlergruppe lassen die wissenschaftlichen Belege darauf schließen, dass eine gesunde Ernährung mit oder ohne körperliche Bewegung den Frauen helfen kann, ihr Gewicht nach einer Geburt zu reduzieren, ohne dass sich dies nachteilig auf das Stillen auswirkt. In den kleinen Studien bewirkte selbst viel körperliche Bewegung keine zusätzliche Gewichtsabnahme. Allerdings wiesen die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler darauf hin, dass körperliche Bewegung auch die "kardiovaskuläre Fitness" (die Belastbarkeit von Herz und Kreislauf) verbessern kann und noch mit anderen Vorteilen als nur einer Gewichtsabnahme verbunden sein könnte.

Weitere Informationen zu Gewichtsabnahme und körperlicher Bewegung, darunter auch zu den gesundheitlichen Vorteilen des Gehens, finden Sie hier

(URL:

<http://www.gesundheitsinformation.de/merkblatt-gesundheitliche>
.

Autor: Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG)

Glossar

Cochrane Collaboration

Die Cochrane Collaboration ist ein internationaler Zusammenschluss von Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern, die sich zusammengetan haben, um in einzelnen Teams ("Cochrane Review Groups") zu medizinischen Fragen sogenannte systematische Übersichten (Reviews) zu erstellen, mit deren Hilfe wissenschaftlich begründete Aussagen über die Wirksamkeit medizinischer Therapien möglich werden. Zu diesem Zweck haben die Mitglieder der Cochrane Collaboration Methoden entwickelt, um systematisch und umfassend die verfügbaren Informationen über klinische Studien und die Wirksamkeit medizinischer Maßnahmen zu sammeln. Das Ziel der Cochrane Collaboration ist es, Ärztinnen, Ärzten, Patientinnen und Patienten wissenschaftlich fundierte Hilfen für informierte Entscheidungen zur medizinischen Versorgung zu geben und somit medizinische Entscheidungen insgesamt zu verbessern. Die deutsche Internetadresse der Cochrane Collaboration, auf der sich die Organisation selbst vorstellt, lautet www.cochrane.de.

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.

Walking

Der Begriff „Walking“ kommt aus dem Englischen und heißt übersetzt „gehen“. Hierzulande ist damit eine Ausdauersportart gemeint: ein zügiges Gehen, bei dem in der Regel die Arme bewusst mitgeschwungen werden. Im Unterschied zum Joggen hat man beim Walken immer mit einem Fuß Bodenkontakt. Dadurch ist die Stoßbelastung für die Gelenke geringer. Beim Nordic Walking werden zur Unterstützung des Oberkörpers zusätzlich Walking-Stöcke eingesetzt, die Ski- oder Wanderstöcke ähneln. Durch die besondere Lauf- und Stocktechnik wird ein erweitertes Training erreicht, das die Muskulatur von Brust, Schultern, Hals und Rücken mit einbezieht.

Quellen

Die IQWiG-Gesundheitsinformationen stützen sich auf Forschungsergebnisse aus der internationalen Literatur. Wir identifizieren die zuverlässigsten aktuell verfügbaren wissenschaftlichen Erkenntnisse, insbesondere aus sogenannten "systematischen Reviews". Das sind zusammenfassende Analysen wissenschaftlicher Studien zu den Auswirkungen von Maßnahmen der Gesundheitsversorgung. Mehr Informationen dazu, wie systematische Reviews aufgebaut sind und warum sie die zuverlässigsten Belege liefern, finden Sie hier (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/geprufte-medizin.61.html>) . Außerdem bitten wir stets die Autorinnen und Autoren der zentralen systematischen Reviews, auf denen unsere Informationen beruhen, um ihre Unterstützung, um die medizinische und wissenschaftliche Korrektheit unserer Produkte sicherzustellen.

Amorim Adegboye AR, Linne YM, Lourenco PMC. Diet or exercise, or both, for weight reduction in women after childbirth. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2008, Issue 2. [Cochrane-Zusammenfassung (URL: <http://www.mrw.interscience.wiley.com/cochrane/clsysrev/articles/CD005627/frame.html>)]

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.