

Übelkeit in der Schwangerschaft: Was kann helfen, die Beschwerden zu lindern?



Für einige Frauen mit Schwangerschaftsübelkeit kann es sich lohnen, Ingwer oder Akupressur auszuprobieren, auch wenn nicht abschließend geklärt ist, ob diese helfen. Ist die Übelkeit nur mild ausgeprägt, ist es gut, wenn Sie auf die Signale Ihres Körpers achten und beispielsweise auf Lebensmittel verzichten, die die Übelkeit verstärken.

Für einige Frauen mit Schwangerschaftsübelkeit kann es sich lohnen, Ingwer oder Akupressur auszuprobieren, auch wenn nicht abschließend geklärt ist, ob diese helfen. Ist die Übelkeit nur mild ausgeprägt, ist es gut, wenn Sie auf die Signale Ihres Körpers achten und beispielsweise auf Lebensmittel verzichten, die die Übelkeit verstärken.

In der Frühschwangerschaft sind Übelkeit und Erbrechen sehr häufige Probleme: Mindestens die Hälfte aller Frauen ist in den ersten Monaten der Schwangerschaft davon betroffen. Auch wenn man von Morgenübelkeit spricht und die Beschwerden tatsächlich morgens oft am stärksten sind, kann die Übelkeit auch den ganzen Tag andauern. Warum eine Schwangerschaft so oft mit Übelkeit einhergeht, ist nicht sicher geklärt. Einer Theorie zufolge hängt dies mit einem Hormon zusammen, das in der Schwangerschaft gebildet wird. Die Übelkeit ist in der Regel kein Zeichen einer Erkrankung und stellt auch kein Problem für das Baby dar.

Gewöhnlich klingt die Morgenübelkeit gegen Ende der 16. Schwangerschaftswoche ab. Manchmal hält die Übelkeit aber länger an – bei ungefähr einer oder zwei von jeweils 10 schwangeren Frauen. Die Übelkeit ist nicht nur deshalb ein Problem, weil die schwangere Frau sich unwohl fühlt, sondern auch weil es bei Übelkeit und Erbrechen schwerer sein kann, sich ausreichend und gesund zu ernähren.

Die meisten Frauen versuchen, ihre Übelkeit ohne die Einnahme von Medikamenten in den Griff zu bekommen. Der häufigste Rat ist, Kohlenhydrate zu sich zu nehmen, etwa in Form von Brot, Zwieback oder Bananen. Eine weitere Möglichkeit: häufig kleinere Mahlzeiten. Bislang liegen keine hochwertigen Studien vor, ob bestimmte Diäten Übelkeit und Erbrechen in der Frühschwangerschaft lindern können.

Viele schwangere Frauen probieren auch alternative Behandlungen aus, zum Beispiel homöopathische Medikamente oder pflanzliche Präparate mit Kamille, Pfefferminz oder Himbeerblättern. Auch die Wirkung dieser Mittel wurde bislang nicht wissenschaftlich geprüft.

Studien zur Behandlung von Übelkeit in der Schwangerschaft

Um herauszufinden, welche Maßnahmen und Medikamente bei Übelkeit und Erbrechen in der frühen Schwangerschaft helfen, haben Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler der Cochrane Collaboration nach randomisierten kontrollierten Studien gesucht. Solche

Studien sind die sicherste Methode, um herauszufinden, ob eine Behandlung wirkt. Die Menschen werden nach dem Zufallsprinzip in verschiedene Gruppen eingeteilt. Eine Gruppe bekommt die zu prüfende Behandlung, die Menschen in den Vergleichsgruppen erhalten eine Scheinbehandlung (Placebo) oder gar keine Behandlung. Der Zufall gewährleistet, dass sich die Gruppen möglichst ähnlich sind und die Ergebnisse später verglichen werden können. Sollte es den Menschen in einer der Gruppen am Ende der Studie deutlich besser gehen, lässt sich mit einiger Sicherheit sagen, dass dies auf den Erfolg der Behandlung zurückzuführen ist. Mehr dazu, warum solche Studien wichtig sind, erfahren Sie hier ([URL: http://www.gesundheitsinformation.de/index.61.de.html](http://www.gesundheitsinformation.de/index.61.de.html)).

Die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler fanden Studien zu folgenden Behandlungen: Akupunktur, Akupressur, zu einigen Arzneimitteln und speziell zu Ingwer-Präparaten. Studien mit schwangeren Frauen, die eine extreme Form von Schwangerschaftsübelkeit hatten (Hyperemesis gravidarum), wurden von der Forschungsgruppe nicht berücksichtigt.

Insgesamt gab es nur wenige Studien über die Wirkung von Vitamin B6 und verschiedener Arzneimittel bei Schwangerschaftsübelkeit. Eine sichere Aussage über die Effekte dieser Medikamente ist deshalb nicht möglich. In einigen Fällen gibt es keine ausreichenden Informationen zu möglichen unerwünschten Wirkungen. Man geht aber davon aus, dass die geprüften Medikamente der Entwicklung des Embryos nicht schaden.

Studien zu alternativen Behandlungsmethoden

Ob Akupunktur Übelkeit und Erbrechen wirksam lindern kann oder nicht, wurde in zwei randomisierten kontrollierten Studien mit insgesamt 648 schwangeren Frauen geprüft. In diesen Untersuchungen erhielt eine Gruppe eine Akupunktur und die andere Gruppe eine Scheinakupunktur. Die Ergebnisse legen nahe, dass Akupunktur nicht hilft, Übelkeit und Erbrechen zu lindern.

Bei der Akupressur - einer Abwandlung der Akupunktur - wird gezielt Druck auf spezielle Körperstellen ausgeübt. Bei Übelkeit wird häufig entweder ein Punkt auf dem Handgelenk (der sogenannte Punkt P6) mit Hilfe eines Armbands gedrückt, oder es werden Punkte im Bereich der Ohrmuschel massiert (Auricular-Akupressur). Die Ergebnisse dieser Studien waren aber sehr unterschiedlich.

Ingwer ausprobieren

Die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler der Cochrane Collaboration haben auch geprüft, ob Ingwer Übelkeit und Erbrechen in der Schwangerschaft lindern kann. Sie haben vier Studien mit 283 schwangeren Frauen ausgewertet, bei denen eine Gruppe Ingwer einnahm und eine andere Gruppe entweder ein Scheinpräparat (Placebo) oder Vitamin B6. Am häufigsten wurde die Wirkung von einem Gramm Ingwer pro Tag getestet. Die Anwendung von Ingwer-Tee oder größerer Mengen an Ingwer in der Nahrung wurde in den ausgewerteten Studien nicht untersucht.

Wie bei der Akupressur kamen auch hier die Forscher nicht zu einem eindeutigen Ergebnis, so dass wir immer noch nicht wissen, ob Ingwer bei Schwangerschaftsübelkeit hilft oder nicht.

Die Studien zu Ingwer-Präparaten haben keine unerwünschten Wirkungen auf das Kind festgestellt, allerdings ist hierzu noch mehr Forschung notwendig. Eventuell kann Ingwer bei der werdenden Mutter Sodbrennen verursachen.

Da es zur Wirksamkeit verschiedener Behandlungen bisher noch keine klaren Forschungsergebnisse gibt, ist es sinnvoll, darauf zu achten, was einem gut tut. Sie können mit Ihrer Ärztin, Ihrem Arzt oder einer Hebamme besprechen, wann und welche Lebensmittel Sie essen können, um die Beschwerden zu lindern. Wenn Ihnen übel ist und Sie sich oft übergeben müssen, ist es wichtig, ausreichend Flüssigkeit - vor allem Wasser - zu trinken.

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.

Akupunktur

Akupunktur ist eine alternative bzw. komplementäre Therapieform der traditionellen chinesischen Medizin. Die Ärztin oder der Arzt sticht feine Nadeln in genau definierte Punkte des Körpers. Dies soll angenommene Blockaden im Körper auflösen oder Organe anregen bzw. beruhigen.

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“. Darin werden wissenschaftliche Studien zum Nutzen und Schaden von Behandlungen und anderen Maßnahmen der Gesundheitsversorgung zusammenfassend analysiert, sodass Fachleute und Betroffene deren Vor- und Nachteile abwägen können. Mehr Informationen dazu, wie systematische Reviews aufgebaut sind und warum sie die zuverlässigsten Belege liefern, finden Sie hier (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/index.61.de.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.

Enkin M, Keirse MJNC, Neilson J, Crowther CA et al. *A guide to effective care in pregnancy and childbirth*. Oxford: Oxford University Press. 2000. [Volltext (URL:

<http://www.childbirthconnection.org/article.asp?ClickedLink=194&ck=10218&area=2>)]

Festin M. Nausea and vomiting in early pregnancy. *Clinical Evidence* 2009; 06: 1405. [PubMed-Zusammenfassung (URL: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19454064>)]

Gill SK, O'Brien L, Koren G. The safety of histamine 2 (H2) blockers in pregnancy: a meta-analysis. *Dig Dis Sci* 2009; 54: 1835-1838. [PubMed-Zusammenfassung (URL: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19051023>)]

Matthews A, Dowswell T, Haas DM, Doyle M. Interventions for nausea and vomiting in early pregnancy. *Cochrane Database of Systematic Reviews*: Version 2010, Issue 9. CD007575. [PubMed-Zusammenfassung (URL:

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20824863>)]

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.