



## Übergewicht in der Schwangerschaft

Auch wenn es sich im Alltag gut mit überschüssigen Kilos leben lässt, während der **Schwangerschaft** erhöht **Übergewicht** oder eine besonders starke Gewichtszunahme das Risiko für Komplikationen. Diese so genannten Gestosen können entweder im Verlauf der Schwangerschaft oder während der Entbindung auftreten. Aktuelle Untersuchungen zeigen außerdem, dass eine übermäßige **Kalorienzufuhr** während der Schwangerschaft das Risiko des Kindes, im späteren Leben übergewichtig zu sein, erhöht. Denn dafür ist nicht nur die genetische Veranlagung verantwortlich, wie Untersuchungen mit Leihmüttern gezeigt haben. Es stellte sich heraus, dass die Ernährung der Leihmütter das Geburtsgewicht der Säuglinge stärker beeinflusst hat als die Gene der biologischen Mütter. Der exakte Mechanismus, der für diese Entwicklung verantwortlich ist, wird noch erforscht, man geht aber davon aus, dass maßloses Essen während der Schwangerschaft eine Störung in der Programmierung der Hunger- und Sättigungsgefühle zur Folge hat.

### Übergewicht in der Schwangerschaft meiden

Auch für die Mutter ist eine starke Gewichtszunahme während der Schwangerschaft mit Nachteilen verbunden, denn viele dieser Frauen schaffen es nach der Entbindung nicht mehr, die überschüssigen Kilos loswerden. Das passiert vor allem dann, wenn viel zugenommen und gleichzeitig die Bewegung stark eingeschränkt wird, sodass die zusätzlichen Kalorien hauptsächlich im Fettgewebe gespeichert werden.

### Übergewicht vor einer geplanten Schwangerschaft abbauen

In Anbetracht der möglichen Nachteile von **Übergewicht in der Schwangerschaft** erscheint es die einzig richtige Konsequenz, abzunehmen. Dafür ist die Schwangerschaft aber nicht die richtige Zeit. Bei jeder Gewichtsreduktion wird Fettgewebe abgebaut und dabei werden Schadstoffe, die vor allem in Fettzellen gespeichert werden, frei und können den Fötus schädigen. Deshalb ist es besser, vor einer geplanten Schwangerschaft abzunehmen. Wenn das nicht möglich ist, gibt es ein paar Richtlinien, die es zu befolgen gilt, damit Schwangerschaft und Entbindung für Mutter und Kind unproblematisch verlaufen:

- ▶ Damit der Fötus mit allen Nährstoffen versorgt werden kann, sollten auch übergewichtige Mütter während der Schwangerschaft leicht zunehmen, allerdings weniger, als normalgewichtige Frauen. In Zahlen heißt das: die Gewichtszunahme übergewichtiger Schwangerer sollte maximal 1 kg pro Monat betragen.
- ▶ Um den **Energiebedarf** zu decken wird eine ausgewogene, fettarme Ernährung empfohlen. Dabei spielen Ballaststoffe, die in Vollkorn und daraus hergestellten Produkten wie Nudeln und Brot, Hülsenfrüchten, Obst und Gemüse enthalten sind, eine wichtige Rolle. Denn Ballaststoffe sättigen länger und wirken schwangerschaftsbedingten Verdauungsstörungen entgegen.
- ▶ Erhöht man den Ballaststoff-Anteil der Kost, muss auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr (mindestens 1,5 Liter) geachtet werden, damit diese ihre Wirkung entfalten können und keine Beschwerden verursachen.

Und schließlich ist Bewegung - zum Beispiel in Form von Spaziergängen - für Frauen mit **Übergewicht in der Schwangerschaft** besonders wichtig, damit die zugenommenen Kilos nicht in Form von zusätzlichen Fettzellen gespeichert werden.

Autor: Mag. Birgit Lahm

## Weitere Artikel, die Sie interessieren könnten:

- ▶ [Gefährliche Lebensmittel in der Schwangerschaft](#)
- ▶ [Ernährung in der Schwangerschaft](#)
- ▶ [Stärkung nach der Geburt](#)

[zum Artikel Übergewicht in der Schwangerschaft](#)