

Was Studien sagen: Was hilft, nach der Schwangerschaft wieder abzunehmen?

Es ist normal, dass man das in der Schwangerschaft zugenommene Gewicht in den Monaten nach der Geburt nur allmählich wieder verliert. Eine Ernährungsumstellung kombiniert mit mehr Bewegung kann helfen, wieder das alte Gewicht zu erreichen.

Während der Schwangerschaft zuzunehmen, ist normal. Die zusätzlichen Kilos werden benötigt, um das heranwachsende Baby zu ernähren. Ein Teil dieses Gewichts kommt dadurch zustande, dass der Körper der Frau viel Flüssigkeit einlagert. Bei manchen Frauen reichen nach der Geburt die Anstrengungen, die mit dem Stillen und Versorgen des Neugeborenen einhergehen, damit das zugenommene Gewicht von selbst wieder dahinschmilzt. Doch nicht immer verschwinden die Pfunde schnell: Fast die Hälfte aller Frauen wiegt auch sechs Monate nach der Geburt noch mehr als vor der Schwangerschaft.

Manche Frauen fühlen sich einfach unwohl mit den zusätzlichen Pfunden und würden deshalb gerne abnehmen. Generell nehmen die meisten Frauen mit steigendem Alter allmählich an Gewicht zu, unabhängig davon, ob sie Kinder haben oder nicht. Normalerweise führt dies nicht zu gesundheitlichen Problemen. Wenn eine vor der Schwangerschaft normalgewichtige Frau aber ein Jahr nach der Geburt noch immer fast so wiegt wie am Ende der Schwangerschaft, entwickeln sich langfristig häufiger Gewichtsprobleme. Diese können sich in einer folgenden Schwangerschaft weiter verstärken.

Langfristigen Gewichtsproblemen vorbeugen

Um Gewichtsprobleme nach der Geburt zu vermeiden, hilft es, während der Schwangerschaft nur so viel zuzunehmen, wie für die eigene Gesundheit und die des Babys nötig ist.

Nach der Geburt ist Abnehmen nicht immer einfach. Die Geburt eines Kindes bringt das gewohnte Leben gehörig durcheinander. Manchmal ändern Mütter deshalb ihre Essgewohnheiten oder verzichten auf ihre gewohnte sportliche Betätigung. Dies ist einer der Gründe, warum es schwierig sein kann, das Schwangerschaftsgewicht wieder loszuwerden.

Die beste Möglichkeit, Gewicht zu verlieren, ist eine Kombination aus ausgewogener Ernährung und zusätzlicher körperlicher Bewegung. Programme zur Veränderung von Ess- und Lebensgewohnheiten versuchen, genau dies zu erreichen.

Studien zur Gewichtsabnahme nach der Geburt

Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler des internationalen Forschungsnetzwerks Cochrane Collaboration haben nach Studien zur Frage gesucht, wie Frauen nach einer Geburt ihr Gewicht so gut und schonend wie möglich wieder senken können. Sie bewerteten zwölf Studien zu verschiedenen Maßnahmen und Programmen zur Gewichtsreduktion nach der Geburt, an denen insgesamt etwa 900 Frauen teilgenommen hatten. Einige der geprüften Studien hatten jedoch Qualitätsmängel, was ihre Aussagekraft einschränkt.

In den Studien wurden unter anderem folgende Programme untersucht:

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

Die meisten Programme starteten ein oder zwei Monate nach der Geburt. Manche liefen über wenige Wochen, andere dauerten bis zu einem Jahr an. Zum Teil waren es sehr intensive Programme mit mehreren Treffen pro Woche.

Die Studienergebnisse

Bewegungsprogramme oder Ernährungsumstellung allein waren nicht besonders erfolgreich. Die Frauen nahmen dann am besten ab, wenn sie sowohl ihre Ernährung umstellten als auch an einem Bewegungsprogramm teilnahmen. In Zahlen ausgedrückt:

Ohne besonderes Programm gelang es etwa 20 von 100 Frauen, wieder ihr Gewicht vor der Schwangerschaft zu erreichen. Mithilfe eines kombinierten Ernährungs- und Bewegungsprogramms gelang dies schätzungsweise 40 von 100 Frauen.

Die meisten Teilnehmerinnen nahmen zwar auch ohne besonderes Programm ab. Die Frauen, die an dem kombinierten Programm teilnahmen, verloren aber im Durchschnitt knapp zwei Kilogramm mehr.

Da an den Studien zur Kombination aus Ernährungsumstellung und Bewegung nur knapp 260 Frauen teilnahmen, handelt es sich bei den Zahlen nur um eine ungefähre Schätzung.

Die Studien lassen darauf schließen, dass eine angepasste Ernährung mit körperlicher Bewegung Frauen helfen kann, nach einer Geburt wieder abzunehmen. Nachteile für das Stillen durch eine Ernährungsumstellung konnten bislang nicht beobachtet werden.

Quellen

Amorim Adegboye AR, Linne YM. Diet or exercise, or both, for weight reduction in women after childbirth. Cochrane Database Syst Rev 2013; (7): CD005627.

Nascimento SL, Pudwell J, Surita FG, Adamo KB, Smith GN. The effect of physical exercise strategies on weight loss in postpartum women: a systematic review and meta-analysis. Int J Obes 2014; 38(5): 626-635.

IQWiG-Gesundheitsinformationen sollen helfen, Vor- und Nachteile wichtiger Behandlungsmöglichkeiten und Angebote der Gesundheitsversorgung zu verstehen.

Ob eine der von uns beschriebenen Möglichkeiten im Einzelfall tatsächlich sinnvoll ist, kann im Gespräch mit einer Ärztin oder einem Arzt geklärt werden. Wir bieten keine individuelle Beratung.

Unsere Informationen beruhen auf den Ergebnissen hochwertiger Studien. Sie sind von einem Team aus Medizin, Wissenschaft und Redaktion erstellt und von Expertinnen und Experten außerhalb des IQWiG begutachtet. Wie wir unsere Texte erarbeiten und aktuell halten, beschreiben wir ausführlich in unseren Methoden.

BIG direkt gesund 2020 - 0800 54565456 Kostenloser 24h-Direktservice