

Wonnepoppen – wie gesund sind dicke Babys?

(SWR 2 Wissenschaftsmagazin „Impuls)

Viele Frauen entwickeln im Verlauf der Schwangerschaft eine vorübergehende Zuckerkrankheit. Der so genannte Gestationsdiabetes trifft vor allem übergewichtige Schwangere. Die Betroffenen merken oft gar nichts davon, denn nach der Geburt kommt ihr Zuckerhaushalt meist wieder von selbst ins Lot. Für die Kinder jedoch hat die Schiefelage im Stoffwechsel schwerwiegende Folgen: Das Fundament für viele Krankheiten wird bereits im Mutterleib oder kurz nach der Geburt gelegt. Wie können werdende Mütter vorbeugen? Dorothea Brummerloh berichtet

---

Autorin: Kind, du musst jetzt für zwei essen - den Rat besorgter Omas und Tanten kennen viele Schwangere. Manch eine lässt sich das auch nicht zweimal sagen und greift tüchtig zu. Doch mit dem Ammenmärchen muss Schluss sein, fordert der Entwicklungsmediziner Andreas Plagemann von der Charité Berlin.

*Plagemann: Die Ansicht, während der Schwangerschaft für zwei essen zu müssen, ist aus heutiger wissenschaftlicher Sicht in jeder Hinsicht abzulehnen. Wir wissen heute, dass eine Schwangere ab dem zweiten Schwangerschaftsdrittel täglich maximal eine zusätzliche Kalorienmenge von 200-300 kcal zu sich nehmen sollte. Das entspricht einem Käsebrötchen oder einem Joghurt.*

Autorin: Hat man die Heißhungerattacken nicht im Griff und stopft zu viel in sich hinein, ist das nicht nur ein ästhetisches Problem. Gerade übergewichtige Schwangerer entwickelt häufig eine vorübergehende Zuckerkrankheit. Die Betroffenen selbst merken oft nichts davon. Doch die Kinder werden im Mutterleib regelrecht gemästet. Und das in einer Phase, in der alle wichtigen Steuerungssysteme im Gehirn heranreifen und sich einstellen.

*Plagemann: Auch beim Feten führt dieser Zucker dazu, dass Insulin ausgeschüttet wird. Insulin ist das Hormon aus der Bauchspeicheldrüse, was die Aufnahme und Verstoffwechslung von Zucker in die Körperzellen bewirkt. Es hat darüber hinaus eine weitere Funktion: Nämlich dass es auf Ebene des Gehirns, wo Nahrungsaufnahme, Körpergewicht und Stoffwechsel reguliert werden, ein Signal ist für die aktuelle Situation was den Stoffwechsel betrifft. Das Gleiche gilt für das Fettgewebshormon Leptin. Das Leptin und das Insulin wirken nun im Gehirn als Sättigungssignale. Wenn also das Insulin nach oben geht, das Leptin hoch ist, dann wird dem Gehirn vermittelt, die Nahrungsaufnahme zu drosseln. Das kann ein Fet nicht, der kann den Zustrom von Glukose nicht drosseln*

*Marg: Das Ungeborene kriegt quasi eine Prägung von der Mutter, wie die Welt sein wird, in die es kommt. Die Mutter gibt zuviel Zucker ab, das Kind sagt, da wird viel Zucker sein, ich brauche auch viel Insulin und stellt sich tatsächlich so um, dass diese Botschaft eingepägt.*

Autorin: Der kindliche Stoffwechsel hält den Zuckerüberschuss also für normal und schlägt Alarm, sobald er weniger bekommt, sagt Kinderarzt Manfred Marg. Selbst nach einer doppelten Portion Pommes Frites mit ordentlich Ketchup und Majo drauf, meldet das Sättigungszentrum im Gehirn: Hunger! Die Kinder neigen auf Grund der

Überernährung im Mutterleib später selbst zum Übergewicht, neigen zur Völlerei und haben ein erhöhtes Risiko für Stoffwechselerkrankung, vor allen für Diabetes mellitus. Und der ist ein Risikofaktor für die Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankung, Herzinfarkt und Schlaganfall. Deshalb fordern Mediziner seit langem, in der Schwangerschaft gezielt nach erhöhten Zuckerwerten zu fahnden. Laut Studien entwickelt jede zehnte Schwangere einen solchen folgenschweren Schwangerschaftsdiabetes.

*Plagemann: Bislang ist es leider so, dass eine solche Untersuchung nicht verbindlich in den Mutterschaftsrichtlinien festgeschrieben ist. Und wir deshalb leider die Situation haben, dass ca. 90% aller Fälle nicht erkannt und damit nicht behandelt werden.*

Autorin: Mit der Geburt ist die Gefahr einer solchen Fehlsteuerung im Gehirn durch Überernährung längst nicht gebannt. Die kritische Entwicklungsphase reicht bis in die ersten Lebensmonate des Neugeborenen und hinterlässt tiefe Spuren. Forscher haben herausgefunden, dass das Geburtsgewicht der Moppelbabys für das Krebsrisiko eine Rolle spielt.

*Plagemann: Es gibt Indizien dafür, dass Überernährung während der Schwangerschaft, daraus resultierend zu hohes Geburtsgewicht, tatsächlich mit einem später auch erhöhten Krebsrisiko assoziiert ist, also ein Zusammenhang besteht. Das betrifft den Brustkrebs, dass betrifft bestimmte Gehirnkrebsarten beim Kind, beispielsweise.*

Autorin: Deshalb kann man nur jeder Frau nur raten, auf ihr Gewicht zu achten, sagt Andreas Plagemann.

*Plagemann: Wenn möglich mit Normalgewicht in die Schwangerschaft gehen, während der Schwangerschaft nicht für zwei essen, sondern den Gewichtsanstieg in der Schwangerschaft in normalen Grenzen halten, etwa zwischen der 24. und 28.Schwangerschaftswoche einen Glukosetolleranztest durchführen zu lassen, um einen Schwangerschaftsdiabetes zu erkennen und adäquat zu behandeln und wenn irgend möglich lange, möglichst 6 Monate stillen.*

Autorin: Stillen, Stille, nochmals Stillen – und das eben nicht nur, um Allergien und ähnlichem vorzubeugen. Für Kinderarzt Marg gibt es nichts Besseres als die Muttermilch, denn mit der Muttermilch kann man nicht überfüttern.

*Marg: Weil die Muttermilch das ja in einer phantastischen Weise kann, dass wenn ein Kind Durst hat, es sozusagen etwas trinkt, was den Durst senkt und danach erst, wenn es dann Hunger hat, etwas kriegt gegen Hunger. Die Muttermilch ist unterschiedlich konzentriert für die Dauer des Stillens. Am Anfang ist sie häufig dünner und stillt damit den Durst und am Schluss ist es sozusagen noch oben drauf die Kaloriendichte. Während die Milch, die wir aus der Flasche geben, ja immer gleich kaloriendicht ist.*

Autorin: Und, liebe Mütter, etwas mehr Gelassenheit bitte. Denn nicht jedes weinen ist ein verzweifelter Hungerschrei!

*Marg: Vielleicht will ja das Kind nur was sagen. Vielleicht sagt es ja, die Welt ist schön und schreit nur. Das zweite ist, wenn das Kind schreit hat es nicht automatisch Hunger, könnte auch Durst haben. Also ich könnte eine zuckerfreie Flüssigkeit zu trinken geben. Und wenn sich das Kind erst einmal angewöhnt, bei jedem Schreien, was zu essen zu kriegen ist das so, wie ein geringe Frustrationstoleranz und da prägt man sehr früh, sehr früh!*