



# Babys: Leichter Start

Forscherin zeigt, dass eine gesunde Lebensweise in der Schwangerschaft Übergewicht bei Neugeborenen verhindern kann.

## Gesunder Lebensstil für einen leichten Start ins Leben

Dreißig Prozent der sechs- bis neunjährigen Buben und 22 Prozent der gleichaltrigen Mädchen sind in Österreich übergewichtig oder adipös. Das stellt Gesellschaft und Gesundheitswesen vor enorme Herausforderungen. Das Risiko, zu viel Fett anzusetzen, erwirbt man bereits im Mutterleib. Besonders gefährdet sind Kinder adipöser Frauen. Wie diese ihrem Nachwuchs einen möglichst leichten Start ins Leben ermöglichen können, hat Sportwissenschaftlerin Mireille van Poppel, die an der Universität Graz und der Medizinischen Universität Graz forscht, in einer groß angelegten EU-Studie untersucht. Die Ergebnisse wurden kürzlich im Fachjournal Diabetologia publiziert. Die gute Nachricht für werdende Mütter: Schon kleine Veränderungen im Lebensstil helfen, den Babyspeck zu reduzieren.

„Unsere Untersuchung konnte erstmals zeigen, dass eine Verhaltensänderung während der Schwangerschaft die Fettleibigkeit der Neugeborenen verringert“, fasst van Poppel zusammen. Jene ProbandInnen, die sich gesünder ernährten und mehr bewegten, brachten tatsächlich auch dünnere Kinder zur Welt. Die besonders erfreuliche, weil einfache Botschaft für betroffene Frauen: „Weniger Zeit im Sitzen zu verbringen hat einen besonders positiven Effekt“, so die Wissenschaftlerin, die auch an der Grazer Universitätsklinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe forscht. Für die von der Europäischen Union geförderte Studie wurden in neun Ländern mehr als 300 Schwangere und deren Babys beobachtet. Drei Gruppen werdender Mütter erhielten Beratung in Bezug auf Ernährung, auf körperliche Aktivität oder auf beides. Die Testpersonen passten ihren Lebensstil an, allerdings nur letztere Gruppe schaffte es, weniger zuzunehmen. „Weniger zu sitzen hat offensichtlich die Wirkung noch verstärkt“, schildert van Poppel. Damit könne man den Frauen eine einfache Botschaft vermitteln, wie sie ihre Kinder vor Übergewicht schützen. „Diese ist wesentlich leichter anzunehmen und umzusetzen als komplizierte Erklärungen zu vitaminreicher, aber zucker- und fettarmer Kost beziehungsweise ausreichender Bewegung“, betont die Forscherin.

Publikation:

A reduction in sedentary behaviour in obese women during pregnancy reduces neonatal adiposity: the DALI randomized controlled trial

<https://link.springer.com/article/10.1007%2Fs00125-019-4842-0>

Kontakt für Rückfragen:

Univ.-Prof. Mireille van Poppel, PhD

Institut für Sportwissenschaft der Universität Graz  
Universitätsklinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe der Med Uni Graz  
Tel.: 0316/380-2335  
mireille.van-poppel(at)uni-graz.at

Textnachweis: Universität Graz, Dagmar Eklaude

*Thursday, 14. March 2019*