

Sport und Diät in der Schwangerschaft

Kampf gegen zu starke Gewichtszunahme lohnt sich

Lebensstil-Interventionen in der Schwangerschaft, insbesondere Diäten, sind gut geeignet, die Gewichtszunahme der werdenden Mutter in physiologischen Grenzen zu halten. Davon profitiert die Gesundheit von Mutter und Kind.

Adipositas ist eine zunehmende Bedrohung für Frauen im gebärfähigen Alter. Die Hälfte der Bevölkerung ist bereits übergewichtig oder fettleibig. 20-40% aller Schwangeren in den USA und Europa nehmen während der Schwangerschaft mehr Gewicht zu als empfohlen wird. Übermäßige Gewichtszunahme in der Schwangerschaft erhöht aber die Komplikationsgefahr. Die Hälfte aller Frauen, die in Grossbritannien während der Schwangerschaft, unter der Geburt, oder im Kindsbett sterben, ist übergewichtig. Übergewicht der Mutter in der Schwangerschaft ist zudem ein bedeutender Risikofaktor für das Kind, ebenfalls übergewichtig zu werden und das ganze Leben lang zu bleiben.

Die Schwangerschaft mit ihren regelmässigen Arztbesuchen ist andererseits eine gute Gelegenheit, Mütter zu Lebensstiländerungen zu bewegen, zum Wohle ihres Kindes. Doch welche Massnahmen sinnvoll und effektiv sind, ist nicht gut untersucht.

Vor diesem Hintergrund hat kürzlich eine europäische Autorengruppe eine Meta-Analyse von Studien durchgeführt, in denen die Effekte von Diät und körperlicher Aktivität der Schwangeren auf das Ergebnis der Schwangerschaft untersucht wurde. Die Autoren identifizierten 44 relevante Studien mit 7278 Frauen.

Insgesamt führten alle Interventionen zu einer durchschnittlichen Absenkung der Gewichtszunahme von 1,42 kg. Diäten waren besonders erfolgreich: Frauen, die sich besser und gesünder ernährten, nahmen im Schnitt 3,84 kg weniger zu. Gesunde Lebensstil-Modifikationen reduzierten die Risiken für Präeklampsien und Schulterdystonien (nicht signifikant), wobei abermals Diäten das Schwangerschaftsergebnis am deutlichsten verbesserten.

Auf das Geburtsgewicht der Kinder sowie die Häufigkeit von zu grossen oder zu kleinen Kindern hatten die Interventionen keinen Einfluss. Lediglich reine Bewegungsprogramme reduzierten das Geburtsgewicht der Kinder um im Schnitt 60 Gramm.

▼ WFR

Quelle: S. Thangaratinam, E. Rogozinska, et al.; Effects of interventions in pregnancy on maternal weight and obstetric outcome: meta-analysis of randomized evidence. *BMJ* 2012; 344: e2088

Drang-Inkontinenz

Anticholinergika und Botulinumtoxin vergleichbar gut wirksam

Bei Drang-Inkontinenz sind die Behandlungen mit Anticholinergika und Botulinumtoxin A in etwa gleichwertig, aber mit unterschiedlichen Nebenwirkungen behaftet – so das Ergebnis einer doppelblinden Vergleichsstudie.

Die überaktive Blase ist eine Erkrankung, die bis zu 19% aller älteren Frauen heimsucht. Für die Therapie steht eine Handvoll Medikamente zur Verfügung, die einer kürzlichen Meta-Analyse zufolge alle als etwa gleichwertig zu betrachten sind. Basismedikamente sind Anticholinergika. Die Injektion von Onabotulinumtoxin A hat sich als wirksam erwiesen, wenn die Krankheit auf Anticholinergika nicht mehr anspricht.

In einer Plazebo-kontrollierten Doppelblindstudie wurden diese beiden Therapieprinzipien nun direkt miteinander verglichen. Studienteilnehmer waren 249 Patientinnen mit idiopathischer Dranginkontinenz, die ausgangs im Durchschnitt fünf Episoden pro Tag beklagten. Sechs Monate lang wurde entweder mit dem Spasmolytikum Solifenacin (initial 5 mg/d, bei Bedarf 10 mg/d, bei Unwirksamkeit Umstellung auf retardiertes Trosipium 60 mg/d) oral behandelt, oder aber mit einer Injektion von 100 Einheiten Onabotulinumtoxin A in den Musculus detrusor vesicae. Die Studie war komplett verblindet, d.h. die Patienten nahmen zusätzlich jeweils Scheinmedikamente bzw. erhielten eine Kochsalzinjektion in den Blasenmuskel.

Beide Behandlungen erwiesen sich als sehr wirksam und reduzierten die durchschnittliche Anzahl der Drangepisoden von 5 auf 1,6 bzw. 1,7 pro Tag. 13% der medikamentös behandelten Patienten und 27% der mit Botulinumtoxin A behandelten Patienten wurden komplett beschwerdefrei. Die Lebensqualität verbesserte sich in beiden Gruppen gleichermassen. Die Patientinnen der Anticholinergika-Gruppe berichteten häufiger über trockenen Mund als Nebenwirkung (46% vs. 31%), während die Patientinnen der Botulinumtoxin-Gruppe häufiger Harnwegsinfektionen erlitten (33% vs. 13%) und häufiger einen Blasenkatheter benötigten (5% vs. 0%).

▼ WFR

Quelle: A.G. Visco, L. Brubaker, et al.; Anticholinergic Therapy vs. OnabotulinumtoxinA for Urgency Urinary Incontinence. N Engl J Med 2012 online, DOI: 10.1056/NEJMoa1208872