

Gewichtsabnahme verbessert Chancen auf Schwangerschaft bei stark übergewichtigen Menschen

Datum: 18.05.2018

Original Titel:

How effective are weight-loss interventions for improving fertility in women and men who are overweight or obese? A systematic review and meta-analysis of the evidence

Weltweit leiden immer mehr Menschen an Übergewicht und [Adipositas](#). [Adipositas](#) kennzeichnet sehr stark ausgeprägtes Übergewicht, bei dem der [Body Mass Index](#) (BMI) über 30 liegt. Adipositas geht mit einer Reihe von Begleiterkrankungen einher und ist oftmals für die Betroffenen eine starke Belastung. Studien der letzten Jahre haben gezeigt, dass adipöse Menschen auch häufiger unter einem unerfüllten Kinderwunsch leiden. Sowohl bei den Frauen als auch bei den Männern werden verschiedene Faktoren diskutiert (bei Frauen z. B. ungünstige Hormonproduktion, bei Männern z. B. reduzierte Spermienqualität und -anzahl) die ursächlich für einen durch Adipositas bedingten erschwerten Kinderwunsch sein könnten.

In einer in Großbritannien durchgeführten Studie wurde nun untersucht, welche Strategien zum Einsatz kommen, um adipösen Frauen/Männern/Paaren mit unerfülltem Kinderwunsch zu einem Gewichtsverlust zu helfen und wie effektiv diese Strategien sind. Dabei wurden nur Strategien berücksichtigt, die nicht chirurgisch waren, also keinen operativen Eingriffe zur Reduktion des Körpergewichts umfassten. Für diese Frage konnten die Forscher auf Ergebnisse von 40 Studien zurückgreifen.

Frauen, die an Programmen teilnahmen, bei denen die tägliche Kalorienzufuhr reduziert und die Bewegung gesteigert wurde, wiesen im Gegensatz zu Frauen, die nicht an solch einem Programm teilnahmen, eine um 59 % höhere Chance auf, schwanger zu werden. Die Programme führten effektiv zu einem Gewichtsverlust bei den Frauen und verbesserten den Eisprung (ein ausbleibender oder sehr unregelmäßiger Eisprung ist ein häufiger Grund für unerfüllten Kinderwunsch). Die Anzahl an Fehlgeburten konnte durch die Programme nicht beeinflusst werden.

Für Personen, die an Adipositas und unter unerfülltem Kinderwunsch leiden, ist eine Gewichtsabnahme eine sinnvolle Strategie, um die Chance auf eine Schwangerschaft zu erhöhen. Eine Reduktion der täglichen Kalorienzufuhr in Kombination mit einer Steigerung der körperlichen Aktivität stellt einen erfolgreichen Weg für eine Gewichtsabnahme dar.

Referenzen:

Best D, Avenell A, Bhattacharya S. How effective are weight-loss interventions for improving fertility in women and men who are overweight or obese? A systematic review and meta-analysis of the evidence. Hum Reprod Update. 2017 Nov 1;23(6):681-705. doi: 10.1093/humupd/dmx027.

MERKZETTEL

für das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt

Damit Sie viel aus dem Gespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt mitnehmen, empfehlen wir Ihnen, Ihre Beschwerden, aber auch Ihre Behandlungsziele sowie alle Ihre Fragen zu notieren. Wichtig für das Arztgespräch ist eine Liste der **Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel**, die sie derzeit verwenden. Über eventuelle **Allergien und Unverträglichkeiten** sollten Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt ebenfalls immer informieren. Nutzen Sie hierfür unseren Vordruck „Meine Medikations- und Behandlungsübersicht“.

Meine Beschwerden und/oder Behandlungsziele

Meine Fragen

Folgende Themen/Studien möchte ich besprechen

Welches Thema beschäftigt Sie? Was haben Sie z. B. in aktuellen Studien gelesen?

Notieren Sie die wichtigsten Punkte des Arztgesprächs

So bemerken Sie schnell, ob Sie alles richtig verstanden haben und ob Fragen unbeantwortet blieben

Meine Notizen zum Gespräch am _____:

Weitere Tipps für das Arztgespräch finden Sie unter „Materialien für den Arztbesuch“