

Gesunder Lebensstil senkt Risiko für Schwangerschaftsdiabetes

k -- Zhang C, Tobias DK, Chavarro JE et al. Adherence to healthy lifestyle and risk of gestational diabetes mellitus: prospective cohort study. *BMJ* 2014 (30. September); 349: g5450

[\[LINK\]](#)

Zusammenfassung: Anne Witschi

Der Schwangerschaftsdiabetes, eine erstmals während einer Schwangerschaft diagnostizierte Glukoseintoleranz, gehört zu den häufigsten Schwangerschaftskomplikationen und hat vielfältige negative Auswirkungen auf Mutter und Kind. Die Kinder von Müttern mit Schwangerschaftsdiabetes sind häufiger übergewichtig, und es gibt Hinweise, dass sie im jungen Erwachsenenalter häufiger eine Glukoseintoleranz entwickeln. Nichtraucherinnen und Frauen mit normalem Körpergewicht, gesunder Ernährung oder ausreichend Bewegung haben ein geringeres Risiko, einen Schwangerschaftsdiabetes zu entwickeln. Mit der vorliegenden Studie sollte untersucht werden, wie sich eine Kombination von verschiedenen Faktoren eines gesunden Lebensstils auf das Risiko für einen Schwangerschaftsdiabetes auswirken. Datenbasis für die Untersuchung war die bekannte «Nurses' Health Study II» bei 116'671 Pflegefachfrauen im Alter von 24 bis 44 Jahren, die im Jahr 1989 begonnen worden war. In die Analyse wurden Frauen aufgenommen, die zwischen 1991 und 2001 geboren und vor Aufnahme in die «Nurses' Health Study II» nie einen Schwangerschaftsdiabetes entwickelt hatten. Informationen zum Körpergewicht, den Ernährungs- und Rauchgewohnheiten und zur körperlichen Aktivität wurden regelmässig mittels standardisierter Fragebogen eingeholt. Gemessen wurde die Inzidenz von Schwangerschaftsdiabetes in Bezug auf die vier «Lifestyle»-Faktoren «Body Mass Index» (BMI), Bewegung, Ernährung und Nikotinkonsum. Ein BMI unter 25, eine gesunde Ernährung gemäss «Alternate Healthy Eating Index-2010», körperliche Aktivität während mindestens 150 Minuten pro Woche sowie fehlender Nikotinkonsum galten als Faktoren, die ein niedriges Risiko repräsentieren.

Während der zehnjährigen Beobachtungszeit wurde in 823 von 20'136 Schwangerschaften ein Schwangerschaftsdiabetes beobachtet. Jeder der vier Lifestyle-Faktoren war unabhängig vom Alter und der Parität der Schwangeren mit einem erhöhten Risiko für einen Schwangerschaftsdiabetes assoziiert. Im Vergleich zu allen anderen Schwangerschaften hatten Frauen mit den drei Lifestyle-Faktoren Bewegung, Ernährung und Rauchen im niedrigen Risikobereich ein um 41% geringeres Risiko, einen Schwangerschaftsdiabetes zu entwickeln, (gegenüber allen anderen Schwangeren). Für Frauen mit allen vier Risikofaktoren im niedrigen Bereich war das Risiko um 52% und im Vergleich mit Frauen, die alle vier Risikofaktoren aufwiesen sogar um 83% geringer («Relative Risk» RR 0,17; 95% CI 0,12-0,25).

Der günstige Effekt eines gesunden Lebensstils in der Schwangerschaft ist riesig. Bereits mit drei einfach umzusetzenden Massnahmen (Bewegung, gesunde Ernährung, Nikotinstopp)

lässt sich das Risiko eines Schwangerschaftsdiabetes massiv reduzieren. Davon profitieren die schwangere Frau, deren Kind und das Gesundheitswesen. Das dürfte nicht allen Schwangeren bewusst sein. Vermutlich besteht diesbezüglich Aufklärungsbedarf.

Zusammengefasst und kommentiert von Anne Witschi