



Kinderwunsch

Übergewicht und Fruchtbarkeit

Vielen Paaren, die sich in der Vergangenheit noch mit ihrer Kinderlosigkeit abfinden mussten, kann heute mit modernen Behandlungsmethoden geholfen werden. Doch ein Behandlungserfolg kann niemals garantiert werden. Ein Kind, ein neues Leben, bleibt immer ein Geschenk.

Ihr Kinderwunschzentrum wird sicherlich alle medizinischen Möglichkeiten ausschöpfen, um mit Ihnen gemeinsam eine erfolgreiche Behandlung durchzuführen. Dennoch steht das Paar im Mittelpunkt und beeinflusst ebenso durch die eigene Lebensweise den Erfolg, ein gesundes Kind zur Welt zu bringen, maßgeblich.

Übergewicht ist ein Problem unserer Zeit, das auch die Fruchtbarkeit beeinflussen kann. Während das erhöhte Risiko der Entwicklung von Zuckerkrankheit (Typ-2-Diabetes), Herz-Kreislaufkrankungen und bestimmten Krebsarten bei starkem Übergewicht bekannt ist, sind vielen Paaren die möglichen Folgen von Übergewicht für die Fruchtbarkeit von Mann und Frau, für den Schwangerschaftsverlauf, die Entwicklung des ungeborenen Kindes sowie für die Gesundheit des geborenen Kindes noch viel zu wenig bewusst.

Für Paare, die die heute zur Verfügung stehenden Methoden der modernen Fortpflanzungsmedizin in Anspruch

nehmen möchten, ist es daher unverzichtbar, mithilfe des Arztes eine Optimierung des Körpergewichts zu erreichen.

Diese Broschüre möchte Ihnen einige Hintergründe, Folgen und auch Strategien zur Überwindung eines „Zuviels“ näher bringen und Sie dadurch motivieren, an diesem für Sie wichtigen Punkt zu arbeiten.

Übergewicht und Gesundheit

In Deutschland sind mehr als die Hälfte der Frauen (53 %) und etwa zwei Drittel der Männer (67 %) übergewichtig. Ein Viertel der Erwachsenen ist sogar stark übergewichtig (adipös).

Übergewicht bedeutet, dass das Körpergewicht durch einen vermehrten Körperfettanteil erhöht ist. Sehr stark erhöhtes Körpergewicht wird als Adipositas bezeichnet. Zur Beurteilung wird häufig der Body-Mass-Index verwendet (BMI). Dieser ist leicht zu berechnen und ist definiert als das Verhältnis des Körpergewichts in Kilogramm zum Quadrat der Körpergröße in Metern. Nach einer Klassifikation der Weltgesundheitsorganisation (WHO) wird bei Erwachsenen das Körpergewicht folgendermaßen eingeteilt:

	BMI
Untergewicht	< 18,5
Normalgewicht	18,5–24,9
Übergewicht	25,0–29,9
Adipositas Grad I	30,0–34,9
Adipositas Grad II	35,0–39,9
Adipositas Grad III	≥ 40

Die Zahl der übergewichtigen Menschen nimmt in Deutschland stetig zu. Grund dafür ist vor allem der heutige Lebensstil:



Der Alltag ist oft durch zu wenig körperliche Aktivität und zu viel Konsum energiereicher Nahrungsmittel gekennzeichnet. Ein Überangebot an preiswerten und schmackhaften Lebensmitteln und Getränken mit hohem Energiegehalt, das ständig und überall zur Verfügung steht, macht es Vielen schwer, normalgewichtig zu bleiben. Hinzu kommen zu wenig Bewegung in Beruf und Freizeit.

Welche Auswirkungen kann starkes Übergewicht auf die Fruchtbarkeit der Frau haben?

Das Fettgewebe stellt nicht einfach nur einen Energiespeicher dar, sondern ist nach modernen Erkenntnissen auch ein hormonell sehr aktives Organ. Durch einen steigenden Anteil des Fettgewebes am Körpergewicht kommt es häufig zu einer Störung des Hormongleichgewichts. Dies wiederum kann zu einer Beeinträchtigung der Eierstockfunktionen führen. So kommt es bei stark übergewichtigen Frauen vermehrt zu einem Ausbleiben des Eisprungs beziehungsweise einer Störung der Eizellreifung. Zudem kann starkes Übergewicht selbst bei funktionsfähigen Eierstöcken zu Problemen bei der Einnistung einer befruchteten Eizelle in der Gebärmutter führen, was das Fehlgeburtenrisiko erhöhen kann.

Darüber hinaus kann Übergewicht auch ungünstige Auswirkungen auf die Kinderwunschtherapie haben. Bei adipösen Frauen ist der Bedarf an bestimmten Medikamenten zur hormonellen Eizellstimulation häufig erhöht. Studien geben Hinweise, dass übergewichtige Frauen im Rahmen der assistierten Fruchtbarkeitsmedizin geringere Schwangerschafts- und Lebendgeburtenraten sowie höhere Fehlgeburtenraten haben.

Welche Auswirkungen kann starkes Übergewicht auf die Fruchtbarkeit des Mannes haben?

Die Auswirkungen von Übergewicht auf die männliche Fruchtbarkeit werden u. a. durch hormonelle Funktionsstörungen erklärt. Verschiedene Studien geben Hinweise, dass Übergewicht die Konzentration von Sexualhormonen im Blut beeinflussen kann sowie das Risiko einer gestörten Hodenfunktion und einer verminderten Spermienproduktion erhöhen kann.

Ein weiterer Faktor, der mit der Zeugungsfähigkeit des Mannes zusammenhängt, ist eine Beeinträchtigung der Erektionsfähigkeit (erektiler Dysfunktion). Das Risiko, an dieser Störung zu leiden, ist bei übergewichtigen Männern mit einem bewegungsarmen Lebensstil erhöht.

Welche Auswirkungen kann starkes Übergewicht auf Schwangerschaft, Geburt und die Entwicklung des Kindes haben?

Schwangerschaften bei stark übergewichtigen Müttern sind mit einer erhöhten Rate an Fehlbildungen und Fehlgeburten assoziiert.

Bedingt durch das starke Übergewicht der Mutter kann es bei Ultraschall-Untersuchungen im Rahmen der Schwangerschaftsvorsorge oft schwierig sein, aussagekräftige Abbildungen zu erhalten.

Das starke Übergewicht der Mutter erhöht das Risiko für Übergewicht, offenen Rücken oder Herzfehler des reifenden Kindes. Zudem kann starkes Übergewicht während der Schwangerschaft auch zu einer Beeinträchtigung der nachgeburtlichen Entwicklung führen wie beispielsweise, dass das Kind selbst übergewichtig wird oder an Diabetes erkrankt.

Auch ist das Risiko bei stark übergewichtigen Frauen erhöht, dass Komplikationen in der Schwangerschaft wie beispielsweise Bluthochdruck, Schwangerschaftsdiabetes oder „Schwangerschaftsvergiftung“ (Präeklampsie) auftreten.

Zudem besteht ein erhöhtes Risiko für Komplikationen bei der Geburt.

Welche Auswirkungen kann starkes Übergewicht auf die Gesundheit haben?

Zu den möglichen Folgen von starkem Übergewicht (Adipositas) zählen Erkrankungen wie Typ-2-Diabetes, Bluthochdruck, koronare Herzkrankheit, Schlaganfall, Störungen des Fettstoffwechsels, Gallenblasenerkrankungen, Schlafapnoe (Aussetzen der Atmung im Schlaf), bestimmte Krebserkrankungen sowie degenerative Gelenkerkrankungen (Gelenkabnutzung; Arthrose). Diese Informationen sind Vielen sicherlich bekannt und sollten dazu motivieren, den Lebensstil zu ändern und das Körpergewicht zu reduzieren.

Was ist zu tun, um bei Adipositas das Körpergewicht vor einer Kinderwunschtherapie oder geplanten Schwangerschaft zu reduzieren?

Der erste und wichtigste, aber gleichzeitig auch oft der schwerste Schritt ist eine Umstellung des Lebensstils. Darunter werden eine Steigerung der körperlichen Aktivität und eine begleitende Ernährungsumstellung verstanden, die zu der gewünschten Gewichtsabnahme führen sollen.

Die Auswirkungen dieser Maßnahmen auf die Verbesserung der Fruchtbarkeit wurden in mehreren Studien untersucht.



Das Ziel stellt dabei nicht unbedingt das Erreichen von Normalgewicht dar. Vielmehr kann bereits eine Gewichtsreduktion von etwa zehn Prozent Erfolg versprechend sein.

Zum Erreichen einer dauerhaften Gewichtsabnahme ist eine nachhaltige Ernährungsumstellung notwendig, die von einem angeleiteten Bewegungsprogramm begleitet werden muss. Beides – Ernährungsumstellung und Bewegung – sollen zunächst erlernt und dann langfristig befolgt werden.

Erst wenn eine Gewichtsabnahme durch eine Umstellung des Lebensstils erreicht werden konnte, sollte mit einer Kinderwunschtherapie gestartet werden.



**Wünschen Sie mehr Informationen zur Kinderwunschbehandlung?
Dann freuen wir uns über Ihre Anfrage an das MSD-Infocenter:**

Tel. 0800 673 673 673

Fax 0800 673 673 329

E-Mail infocenter@msd.de

**In Ihrem Kinderwunschzentrum erhalten Sie
Informationsbroschüren zu weiteren Themen.**

Weitere Informationen finden Sie unter
www.kinderwunsch.de



MSD SHARP & DOHME GMBH
Lindenplatz 1 | 85540 Haar | www.msd.de