

Gesundheitsvorsorge bei jungen Frauen verstärken!

Schlechte Noten für Frauen, die kurz- bis mittelfristig Nachwuchs möchten: Eine gesunde Lebensweise in der Absicht, Gesundheitsrisiken für ein Kind gering zu halten, halten wenige konsequent ein. Bevor eine Schwangerschaft feststeht, nehmen nur wenige ausreichend Folsäure ein und verzichten auf Rauchen und Alkohol. Aus diesen Resultaten einer repräsentativen britischen Studie folgern Studienleiter und Kommentatoren, dass öffentliche Aufklärungskampagnen über die Bedeutung der präkonzeptionellen Vorsorge nötig sind.

Die gesundheitliche Optimierung des mütterlichen Lebensstils vor einer Schwangerschaft ist in den letzten Jahren als zentral für die fetale Entwicklung erkannt worden; die perikonzeptionelle Periode gilt als heikle Zeit. Obwohl die Bevölkerung über viele Gesundheitsaspekte in der Schwangerschaft informiert ist, bleibt unklar, wie weit sie bei jungen Frauen ankommen, bevor sie schwanger sind. Wie in anderen europäischen Staaten hat die britische Gesundheitsbehörde Empfehlungen für die perikonzeptionelle Periode herausgegeben; eine unabhängige Studiengruppe in Südengland hat die Lebensweise von Frauen vor ihrer Schwangerschaft kürzlich untersucht.

Generelle Lifestylebefragung junger Frauen

Die prospektive Kohortenstudie (1) in der Region um Southampton schloss im Untersuchungszeitraum 1998 bis 2002 rund 12 500 Frauen im Alter zwischen 20 und 34 Jahren ein, die zu Studienbeginn alle nicht schwanger waren. Die Frauen wurden im Rahmen einer generellen Gesundheits- und Lifestylebefragung ausführlich zur Einnahme von Folsäuretablets und weiteren Nahrungssupplementen, zu Alkohol- und Zigarettenkonsum, allgemeiner Ernährung und regelmässiger sportlicher Aktivität in den vergangenen drei Monaten interviewt. In dem Gesamtkollektiv wurde bei 238 Frauen innerhalb dieses Zeitraums eine Schwangerschaft bekannt. Die Daten der Schwangeren wurden mit denen der

Kontrollgruppe verglichen und ausgewertet.

Wenig Vorsorge für eine Schwangerschaft

Das Resultat lässt aufhorchen: Die Frauen, die in den drei Monaten, auf die sich die Befragung stützt, schwanger wurden, lebten kaum gesünder als diejenigen, die nicht schwanger wurden. Es zeigten sich keine signifikanten Unterschiede. Allein 2,9% (95%-KI; 1,2–6,0%) lebten entsprechend den Empfehlungen für die perikonzeptionelle Periode mit dem Verzicht auf grössere Alkoholmengen und einer Folsäureeinnahme in ausreichender Dosis von mindestens 400 µg pro Tag. Von den Frauen, die nicht schwanger wurden, waren es weniger als 1% (= 0,66%; 95%-KI; 0,52–0,82%). Nichtraucherinnen waren in der Schwangerengruppe nur geringfügig weniger Frauen (74% vs. 69% der Nichtschwangeren). In beiden Gruppen verzehrte ein gleicher Anteil (53%) etwa fünfmal täglich Gemüse und Obst, gerade 57% der schwanger gewordenen Frauen war regelmässig sportlich aktiv (vs. 64% der Nichtschwangeren).

Präkonzeptionell zu wenig Folsäure

Was die Folsäureeinnahme betrifft, zeigte sich, dass im Gesamtkollektiv weniger als die Hälfte der Frauen (44%) in den drei Monaten vor der Befragung täglich ein Präparat eingenommen hatten, von diesen nur 5,5% in der täglichen Dosis von 400 µg oder mehr. Dagegen nah-

men in der 11. Schwangerschaftswoche fast alle der graviden Frauen (93%) ein Folsäurepräparat. Hier zeigt sich, so Studienleiter und Kommentatoren (2), dass die Empfehlungen zur Folsäuresubstitution zwar in der Schwangerschaft, aber kaum für nichtschwangere Frauen in der fertilen Phase greifen.

Diese Ergebnisse der Southampton-Studie entsprechen denen vergleichbarer Studien aus anderen Ländern. (Lediglich bei der wöchentlichen Alkoholmenge wies das Studienkollektiv in Southampton höhere Werte auf.) Wie die Studienleiter betonen, besitzt ihre Arbeit grosse repräsentative Aussagekraft für die perikonzeptionelle Vorsorge, da es sich um eine allgemeine Gesundheitsbefragung handelt und keine Schwangerschaft zum Zeitpunkt der Befragung bekannt gewesen ist.

Die Folsäureeinnahme vor und zum Zeitpunkt der Konzeption war im Studienkollektiv generell deutlich zu niedrig, um wirksam vor einem Neuralrohrdefekt des Kindes (als häufigster Folge zu niedriger mütterlicher Folsäurewerte in der perikonzeptionellen Periode) schützen zu können. Wie wichtig die ausreichende Folsäureversorgung junger Frauen ist, zeigt sich auch daran, dass ein grosser Teil der Frauen ungeplant schwanger wird.

Die Kommentatoren plädieren für eine verstärkte Aufklärungsarbeit zur Gesundheitsvorsorge bei fertilen Frauen im Hinblick auf eine Schwangerschaft («window of opportunity»), und zwar in der gesamten Bevölkerung. Dabei sollten auch Männer als künftige Väter in die Verantwortung sowie jugendliche Schüler im Rahmen der Gesundheitserziehung einbezogen werden. ■

hir

Quellen:

1. Inskip, H.M. et al. (Southampton Women's Survey Study Group): Women's compliance with nutrition and lifestyle recommendations before pregnancy: general population cohort study. *BMJ* 2009; 338: 586–589.
2. Bille, C., Nybo Andersen, A.M.: Preconception care. Public health campaigns are not reaching most women. *BMJ* 2009; 338: 552–553.