

Weissmehl in der Schwangerschaft: Dickes Kind

Helle Mehlsorten liefern nur noch wenige Vitalstoffe. Da sie zusätzlich ballaststoffarm sind und Ballaststoffe die Gesundheit sehr positiv beeinflussen würden, gelten Produkte aus den sog. Auszugsmehlen generell als nicht sehr gesund. Forscher stellten fest, dass sich der Verzehr von Weissmehl auch auf das Baby auswirkt, wenn die Mutter während der Schwangerschaft häufig zu hellen Back- und Teigwaren greift. Dann nämlich steigt für das Kind das Risiko, im späteren Leben übergewichtig zu werden. Dieselbe Wirkung lässt sich beobachten, wenn die Mutter Diät-Getränke konsumiert.

Autor: Carina Rehberg

Aktualisiert: 13. September 2019

Stand: 14. September 2019

In der Schwangerschaft besser kein Weissmehl

Weissmehl (auch Auszugsmehl genannt) entsteht, wenn man vom frisch gemahlene Vollkornmehl die Randschichten und den Keim entfernt. Übrig bleiben fast nur noch Kohlenhydrate (Stärke) und Eiweiss (Gluten). Vitalstoffe und Ballaststoffe sind in hellen Mehlsorten nur noch zu sehr kleinen Anteilen enthalten.

Aus diesem Grund ist auch die glykämische Last von Weissmehlprodukten höher als jene von Vollkornprodukten, was bedeutet, dass Weissmehlprodukte den Blutzuckerspiegel sehr viel stärker beeinflussen und sehr viel eher zu Blutzuckerschwankungen führen als dies Vollkornprodukte tun.

Weissmehlprodukte sind daher nicht empfehlenswert, schon gar nicht, wenn man an einem Diabetes, einem Schwangerschaftsdiabetes oder einer Diabetesvorstufe leidet. Ein Schwangerschaftsdiabetes erscheint erst in der Schwangerschaft und verschwindet nach der Entbindung wieder. Er betrifft drei bis vier Prozent aller Schwangeren – allerdings mit hoher Dunkelziffer und auch mit seit einigen Jahren steigender Tendenz.

Bei Schwangerschaftsdiabetes hilft gesunde Ernährung

Wenn im Rahmen eines Schwangerschaftsdiabetes der Blutzuckerspiegel steigt, gelangen auch hohe Zuckermengen in den Blutkreislauf des Kindes. Das Kind kann dadurch sehr gross werden, was die Geburt erschwert. Das Kind kann im ungünstigen Fall jedoch auch eine Gehirnschädigung oder Stoffwechselstörung erleiden. Ein Schwangerschaftsdiabetes sollte daher sehr gut kontrolliert und therapiert werden - wozu selbstverständlich auch eine passende Ernährung gehört, in der Weissmehlprodukte keinen Platz haben.

Denn man weiss, dass schon bei 90 Prozent aller Frauen, die an einem Schwangerschaftsdiabetes leiden, allein eine Umstellung der Ernährungs- und Lebensweise ausreicht, um den Blutzuckerspiegel wieder zu regulieren. Nur bei sehr wenigen Betroffenen muss eine Insulintherapie durchgeführt werden.

Je mehr Weissmehl in der Schwangerschaft, umso wahrscheinlicher Übergewicht beim Kind

Wissenschaftler der *National Institutes of Health* veröffentlichten im Juni 2017 eine Studie im *American Journal of Clinical Nutrition*, die sich dem Thema annahm und dem Zusammenhang zwischen der Ernährung in der Schwangerschaft und einem späteren Übergewicht des Kindes nachging.

Die Autoren bemerkten schon in ihrer Einleitung, dass man längst wisse, wie stark Teig- und Backwaren aus Auszugsmehlen die Gesundheit beeinträchtigen könnten, da diese mit Übergewicht, Diabetes und Herzerkrankungen in Verbindung gebracht würden.

Man untersuchte die Daten von 918 Müttern und ihren Kindern, die an der *Danish National Birth Cohort* teilgenommen hatten, einer Studie, in deren Verlauf man mehr als 91.000 Schwangerschaften in Dänemark begleitet hatte. Die Mütter hatten alle an einem Schwangerschaftsdiabetes gelitten.

Es zeigte sich, dass jene Kinder, deren Mütter in der Schwangerschaft am meisten Weissmehlprodukte verzehrt hatten (mehr als 156 Gramm Weissmehl pro Tag) im Alter von sieben Jahren doppelt so häufig übergewichtig waren als Kinder, deren Mütter am wenigsten Weissmehlprodukte (weniger als 37 Gramm Weissmehl pro Tag) konsumiert hatten.

Der Zusammenhang zwischen dem Weissmehlkonsum der Mutter und dem Gewicht der Kinder blieb weiterhin bestehen, wenn man auch andere Faktoren berücksichtigte, die bei den Kindern zu Übergewicht führen könnten, wie z. B. Bewegungsmangel, einem zu geringen Verzehr an Obst und Gemüse, einem zu hohen Verzehr von Süssigkeiten usw.

Diät-Getränke in der Schwangerschaft erhöhen ebenfalls Übergewichtsrisiko des Kindes

Zusätzlich fanden die Forscher heraus, dass auch der Konsum von mit Süsstoffen gesüssten Getränken während der Schwangerschaft beim Kind zu Übergewicht führen kann. Frauen, die mindestens eines dieser Getränke pro Tag zu sich nahmen, hatten mit höherer Wahrscheinlichkeit später übergewichtige Kinder als Frauen, die stattdessen nur Wasser tranken.

Übergewicht ist für Kinder nicht selten ein schwerwiegendes Problem. Die *University of Southern California* veröffentlichte im Juni 2017 eine Studie, in der es hiess, dass übergewichtige Kinder unbeliebter bei ihren Altersgenossen seien als schlanke Kinder. Folglich hatten übergewichtige Kinder auch weniger Freunde und wurden häufiger aus Cliquen ausgeschlossen.

Die Forscher fanden ihre Ergebnisse alarmierend, da unbeliebte Kinder sehr stark in Gefahr seien zu vereinsamen, sich zu isolieren, an Depressionen zu leiden oder ungesunde Ernährungsgewohnheiten zu entwickeln.

Frühere wissenschaftliche Arbeiten hatten bereits ergeben, dass Menschen, die sich isoliert und einsam fühlen, auch für Krankheiten sehr viel anfälliger sind. Sie leiden häufiger an chronischen Entzündungsprozessen und einem schwachen Immunsystem als Menschen, die sich in der Gesellschaft gut aufgehoben fühlen.

In der Schwangerschaft gesund essen – ohne Weissmehl, ohne Diätgetränke

Da die Zahlen der übergewichtigen Kinder seit Jahren geradezu explodieren (in den letzten zwei Jahrzehnten um mehr als 30 Prozent stiegen – so die WHO) und teilweise schon 15 Prozent der Kinder übergewichtig sind, sollten werdende Mütter ihren Kindern zuliebe alles tun, um ihnen einen guten und gesunden Start ins Leben zu ermöglichen.

- Informationen zu einer gesunden Ernährung in der Schwangerschaft finden Sie hier: [Gesunde Ernährung in der Schwangerschaft](#)
- Die 25 wichtigsten Regeln einer gesunden Ernährung finden Sie hier: [25 Regeln einer gesunden Ernährung](#)
- Köstliche Rezepte aus der gesunden basenüberschüssigen Küche finden Sie in unserer Rezepte-Rubrik: [Gesunde Rezepte](#)

Quellen

- Yeyi Zhu, Sjurdur F Olsen, Cuilin Zhang et al. Maternal dietary intakes of refined grains during pregnancy and growth through the first 7 y of life among children born to women with gestational diabetes. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 2017, (Verzehr von Auszugsmehl während der Schwangerschaft und Wachstum während der ersten sieben Jahre im Leben von Kindern, die von Müttern mit Schwangerschaftsdiabetes geboren wurden)
- NIH/Eunice Kennedy Shriver National Institute of Child Health and Human Development. Pregnancy diet high in refined grains could increase kids' obesity by age seven *ScienceDaily*, 7. Juni 2017, (Schwangerschaftsernährung, die reich an Produkten aus Auszugsmehlen ist, erhöht Übergewicht bei Kindern bis zum 7. Lebensjahr)
- University of Southern California, Overweight children are being excluded from friendships, study finds: Negative social interactions can increase the kids' risk of loneliness, depression, poor eating habits and illness. *ScienceDaily*, 7. Juni 2017, (Übergewichtige Kinder werden laut einer Studie aus Freundschaften ausgeschlossen: Negative soziale Interaktionen können das Risiko eines Kindes für Einsamkeit, Depressionen, schlechte Ernährungsgewohnheiten und Krankheiten erhöhen)
- Zhu Y. et al. Maternal consumption of artificially sweetened beverages during pregnancy, and offspring growth through 7 years of age: a prospective cohort study. *Int J Epidemiol*. 6. Juni 2017, (Konsum von künstlich gesüssten Getränken während der Schwangerschaft und Entwicklung der Nachkommen bis zum 7. Lebensjahr: eine prospektive Kohortenstudie)

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.



Link zum Artikel

<https://zdg.de/news/schwangerschaft-mehl-uebergewicht-170604042.html>