



Evaluation des Projekts PEBS

Abstract

Das Projekt «PEBS – Präventive Ernährungs- und Bewegungsberatung während der Schwangerschaft bis ein Jahr nach der Geburt» bietet Schwangeren die Möglichkeit, kostenlos Ernährungsberatungen und Bewegungskurse zu besuchen. Eine externe Evaluation des Projekts von 2016 bis 2017 an den Standorten Zürich, Solothurn und Olten zeigt, dass das Projekt zu einem grossen Teil (65%) Frauen mit einer ausländischen Staatsangehörigkeit erreicht, dass Schwangere durch die Kursteilnahme die empfohlene körperliche Aktivität, sich wöchentlich mindestens 150 Minuten mit moderater Intensität zu bewegen, eher erfüllen und 72% der Teilnehmenden durch das Programm motiviert werden, sich mehr zu bewegen, obwohl die Mehrheit der Frauen sich weniger bewegt als vor der Schwangerschaft. 83% der Frauen, welche die Ernährungsberatung besucht haben, ernähren sich anschliessend bewusster. Hingegen hat das Bewegungs- und Ernährungsverhalten während der Schwangerschaft bzw. die Teilnahme an PEBS keinen signifikanten Einfluss auf die optimale Gewichtszunahme während der Schwangerschaft.

1 Einleitung

Das Projekt «PEBS – Präventive Ernährungs- und Bewegungsberatung während der Schwangerschaft bis ein Jahr nach der Geburt» existiert seit 2009. An verschiedenen Standorten in der Schweiz können schwangere Frauen einerseits eine bis zwei kostenlose Ernährungsberatungen in Anspruch nehmen. Andererseits werden während der Schwangerschaft und darüber hinaus Bewegungs- bzw. Fitnesskurse angeboten, die in den meisten Fällen ebenfalls kostenlos sind.

Das Projekt wird seit seiner Startphase intern evaluiert und wurde zwischen Mitte 2016 und Mitte 2017 an den Standorten Zürich, Solothurn und Olten zusätzlich einer externen Evaluation unterzogen. Dabei sollte festgestellt werden, wie die Angebote von PEBS genutzt und beurteilt werden und welchen Beitrag sie zum Bewegungs- und Ernährungsverhalten schwangerer Frauen leisten. Zudem wurde untersucht, ob ein Zusammenhang zwischen der Teilnahme an PEBS und der Gewichtszunahme während der Schwangerschaft besteht. Der Projektteil, der sich mit der Zeit nach der Schwangerschaft beschäftigt, wurde nicht untersucht.

2 Studiendesign

Anlässlich der Evaluation wurden verschiedene Daten gesammelt und ausgewertet. Von besonderer Bedeutung waren:

- Angaben des Universitätsspitals Zürich USZ zu 438 Frauen, die dort zwischen Mitte 2016 und Mitte 2017 entbunden haben. Die Datensammlung des USZ enthält Angaben zur Teilnahme an PEBS, zur Gewichtszunahme während der Schwangerschaft sowie zu verschiedenen Hintergrundmerkmalen (Alter, Staatsangehörigkeit). Bei Personen, die an der Ernährungsberatung teilgenommen haben, wurden zudem ausgewählte Merkmale des Ernährungs- und Bewegungsverhaltens zum Zeitpunkt der Ernährungsberatung erfasst (normalerweise vor der 20. Schwangerschaftswoche).
- Onlinebefragung von PEBS-Teilnehmerinnen zur Einschätzung der Angebote und zum Bewegungs- und Ernährungsverhalten. 115 Teilnehmerinnen, die zwischen Februar und Juni 2017 mindestens in der 30. Schwangerschaftswoche waren, wurden per E-Mail zur Befragung eingeladen. 17 Adressen erwiesen sich als fehlerhaft, 46 Personen füllten den Fragebogen aus, sodass die Rücklaufquote gute 47% beträgt.

- In vier Fitnesskursen des USZ wurden am 31. März und 3. April 2017 Messungen mittels Akzelerometer durchgeführt, um die Dauer und Intensität der Bewegung festzustellen. Die Messung wurde durch einen kurzen Fragebogen zur Einschätzung der Kurse ergänzt. Insgesamt konnten so Daten von 61 Personen gesammelt werden.

3 Resultate

3.1 Teilnahme an PEBS

24 % der Frauen, die zwischen Mitte 2016 und Mitte 2017 am USZ entbunden haben, nutzten mindestens ein Angebot von PEBS. Berücksichtigt man auch Frauen, die bereits anlässlich einer früheren Schwangerschaft an der Ernährungsberatung teilgenommen hatten, beläuft sich die Teilnahmequote auf 40 %.

PEBS spricht mittels der Übersetzung der Informationsmaterialien in verschiedene Sprachen explizit ausländische Frauen an. Die Rekrutierung von ausländischen Frauen gelang im Untersuchungszeitraum gut: 56 % der PEBS-Teilnehmerinnen am USZ haben eine ausländische Staatsangehörigkeit. Rechnet man auch Frauen zur Gruppe der Teilnehmerinnen, welche die Ernährungsberatung zu einem früheren Zeitpunkt absolviert haben, so beträgt der Anteil der ausländischen Frauen 65 % und entspricht damit dem Anteil an Ausländerinnen im gesamten Datensatz. Dieser Anteil liegt deutlich über dem Drittel an jungen ausländischen Müttern und Frauen in der Schweiz.

3.2 Bewegungsverhalten

Nach eigener Einschätzung erfüllen 67 % (Onlinebefragung) bzw. 75 % (Befragung anlässlich der Aktivitätsmessung) der PEBS-Teilnehmerinnen die Bewegungsempfehlung für Erwachsene, sich wöchentlich mindestens 150 Minuten mit moderater Intensität zu bewegen.

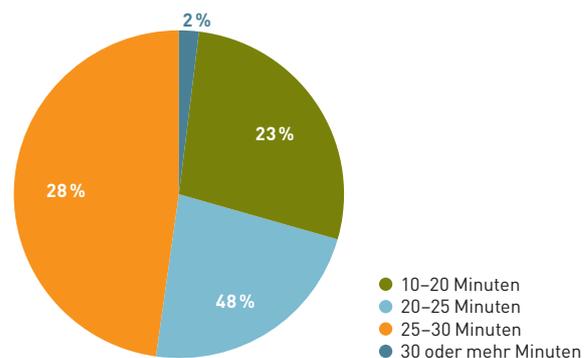
Eine Mehrheit der Frauen, die gegen Ende der Schwangerschaft befragt wurden, räumt allerdings ein, ihre körperliche Aktivität gegenüber der Zeit vor der Schwangerschaft reduziert zu haben. Die wichtigsten Gründe für diesen Rückgang sind «Angst vor Überanstrengung», «zu wenig Zeit» und «Unwohl-

sein». Eine Mehrheit der befragten Frauen (72 %) erklärt jedoch, die Kurse hätten ihnen Lust gemacht, sich mehr zu bewegen. Die Fitnesskurse dürften somit einem stärkeren Rückgang der körperlichen Aktivität während der Schwangerschaft entgegenwirken.

Die Fitnesskurse leisten einen wichtigen Beitrag zu einer regelmässigen körperlichen Aktivität. Die Teilnehmerinnen der Fitnesskurse sind pro Lektion im Durchschnitt während rund 23 Minuten bei mindestens moderater Intensität aktiv. Zählt man auch leichtere Aktivitäten mit, so werden rund 30 Minuten pro Lektion erreicht. Die effektive Aktivität dürfte noch höher liegen, da das verwendete Messgerät eine Reihe von Bewegungen, die in den Kursen ausgeführt werden (z. B. Mobilisation der Arme, sitzendes Laufen auf dem Gymnastikball, Kraft- und Stabilitätsübungen), ungenügend registriert. Wie Abbildung 1 illustriert, haben sich alle Frauen in den untersuchten Fitnesskursen während mindestens 10 Minuten moderat oder intensiv bewegt. Über drei Viertel der Frauen (77 %) kommen auf mindestens 20 Minuten moderate oder intensive Bewegung pro Lektion. Das Intensitätsniveau der Fitnesskurse wird von einer grossen Mehrheit der Teilnehmerinnen als angemessen eingeschätzt. Die Kurse werden sehr positiv beurteilt: Rund zwei Drittel der Teilnehmerinnen bezeichnen die Kurse als «sehr gut», ein weiteres Drittel als «gut». Ungenügende Noten gibt es keine.

ABBILDUNG 1

Verbrachte Anzahl Minuten in moderat-intensiver Aktivität während einer Lektion, kategorisiert (in Prozent der Teilnehmerinnen, n = 61)

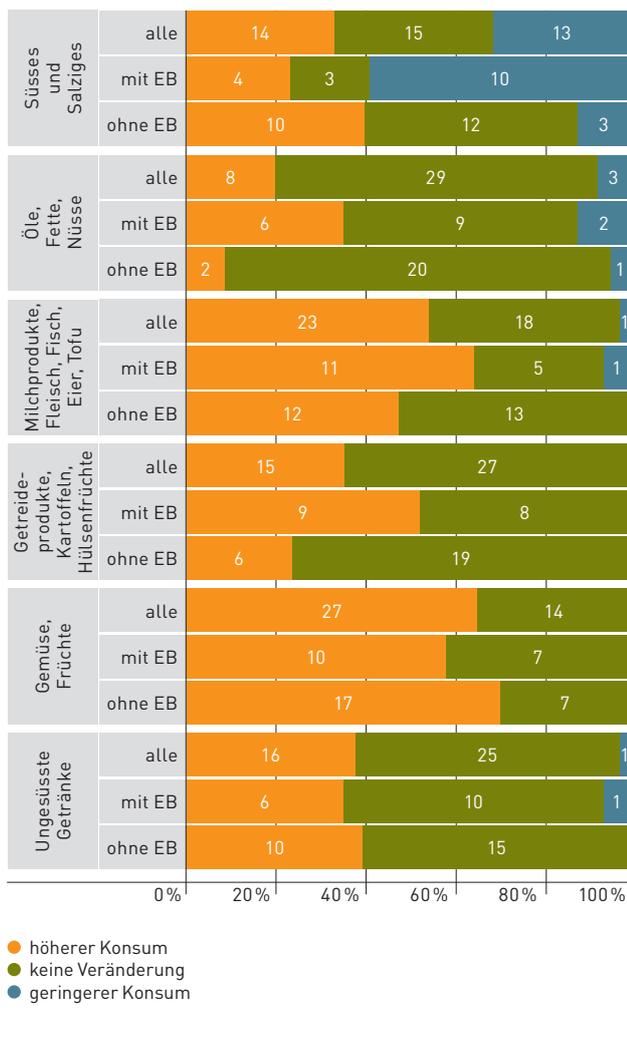


3.3 Ernährungsverhalten

Gemessen an den Ernährungsempfehlungen für Schwangere verbessert sich das Ernährungsverhalten von Frauen, die an PEBS teilnehmen, im Laufe der Schwangerschaft. Abbildung 2 zeigt, wie sich das Ernährungsverhalten der Frauen gemäss eigener Einschätzung verändert hat: Bei den meisten abgefragten Lebensmittelgruppen zeigen die Frauen, welche die Ernährungsberatung (EB) in Anspruch genommen haben, eine positivere Veränderung als diejenigen, die auf die Ernährungsberatung

ABBILDUNG 2

Selbst wahrgenommene Veränderung des Ernährungsverhaltens (Onlinebefragung, n = 42)



verzichtet haben. Gemäss einer Reihe von anderen Fragen erfüllt aber auch rund die Hälfte der Frauen, die an einer Ernährungsberatung teilgenommen haben, die Empfehlungen bezüglich des Konsums von Milchprodukten und der Proteinzufuhr nicht.

83% der Frauen, welche die Ernährungsberatung besucht haben, geben an, im Anschluss daran bewusster auf gewisse Lebensmittel und Lebensmittelgruppen geachtet zu haben. Diese höhere Sensibilisierung lässt sich auch bei denjenigen Frauen beobachten, die angeben, die Ernährungsberatung hätte ihnen nur wenig (33%) oder nichts gebracht (6%). 61% der befragten Frauen bezeichneten die Ernährungsberatung als hilfreich.

3.4 Gewichtszunahme

Es liegt in der Natur der Sache, dass Frauen im Verlauf der Schwangerschaft an Gewicht zulegen. Gemäss dem amerikanischen Institute of Medicine (IOM) gibt es jedoch einen optimalen Bereich der Gewichtszunahme. Sowohl eine zu geringe als auch eine zu grosse Gewichtszunahme sollten nach Möglichkeit vermieden werden. So liegt beispielsweise der Bereich der optimalen Gewichtszunahme für Frauen, die vor der Schwangerschaft normalgewichtig waren, zwischen 11,5 kg und 16 kg [1].

Gemessen an den IOM-Kriterien lassen sich keine substanziellen und statistisch signifikanten Unterschiede zwischen PEBS-Teilnehmerinnen und anderen Frauen, die am USZ entbunden haben, nachweisen. In beiden Gruppen verzeichnet jeweils rund ein Drittel der Personen eine zu geringe, eine optimale oder eine zu grosse Gewichtszunahme. Das Gewicht vor der Schwangerschaft scheint für die Frage, ob die Gewichtszunahme im optimalen Bereich liegt, eine wichtigere Determinante zu sein als das Bewegungs- und Ernährungsverhalten während der Schwangerschaft bzw. die Teilnahme an PEBS: Die Hälfte der Frauen (50%), die vor der Schwangerschaft übergewichtig oder adipös waren, haben im Lauf der Schwangerschaft zu viel Gewicht gewonnen (Normal- und Untergewichtige: 31%), und nur bei 28% dieser Frauen lag die Gewichtszunahme im optimalen Bereich (Normal- und Untergewichtige: 39%). Dieser Befund zeigt sich unabhängig von der Teilnahme an PEBS.

[1] Rasmussen, K.M. & Yaktine, A.L. (Hg.) (2009): *Weight Gain During Pregnancy. Reexamining the Guidelines*. Institute of Medicine and National Research Council. Washington D.C.: National Academies Press.

4 Schlussfolgerungen

Die vorliegende Evaluationsstudie beschränkte sich auf wenige Monate und auf die Standorte Zürich, Solothurn und Olten. Die Fallzahlen für die statistische Analyse waren daher stellenweise gering. Trotz dieser Einschränkung zeigt die Evaluation, dass PEBS bezüglich Ernährung und Bewegung eine positive Wirkung bei den Teilnehmerinnen entfaltet: Das Ernährungsverhalten verbessert sich nach der Ernährungsberatung und im Verlauf der Schwangerschaft, während die Befunde zum Aktivitätsniveau darauf hinweisen, dass dieses weniger stark reduziert wird, als dies ohne die Intervention der Fall wäre. Während PEBS keinen nachweisbaren Effekt auf die Gewichtszunahme hat, deuten weitere, hier nicht dargestellte Resultate darauf hin, dass PEBS positiv auf das Wohlbefinden der Teilnehmerinnen wirkt.

Es ist nicht möglich, eine exakte Teilnahmequote für PEBS zu berechnen. Rund 25% bis 40% der Frauen, die über das Projekt informiert werden, nutzen dieses tatsächlich. Obwohl damit durchaus noch Steigerungspotenzial besteht, ist – zumindest am Standort Zürich – eine deutliche Erhöhung der Teilnehmerinnenzahl in den Fitnesskursen aufgrund begrenzter Platzverhältnisse aktuell nicht möglich.

5 Empfehlungen

Insgesamt ist PEBS somit gut auf Kurs. Mit folgenden gezielten Optimierungen ausgewählter Elemente können die Ziele bezüglich Ernährung und Bewegung in Zukunft möglicherweise noch besser erreicht werden:

- Anpassungen der Ernährungsberatung und zusätzliche Coachings sowie
- eine leichte Steigerung der Intensität in den Fitnesskursen.

Dagegen sollten die fehlenden Wirkungen auf die Gewichtszunahme nicht überbewertet werden.

Impressum

Dieses Infoblatt ist eine Zusammenfassung der Studie Stamm, H.P., Bürgi, R. & Lamprecht, M. (2017): *Evaluation des Projekts PEBS*. Zürich: Lamprecht und Stamm Sozialforschung und Beratung AG. Die Studie ist auf Anfrage bei Gesundheitsförderung Schweiz erhältlich.

© Gesundheitsförderung Schweiz, Januar 2018

Auskünfte/Informationen

Gesundheitsförderung Schweiz
Wankdorfallée 5, CH-3014 Bern
Tel. +41 31 350 04 04
office.bern@promotionsante.ch