

Gode råd om overvægt og behandling for barnløshed

Er du overvægtig, kan du have sværere ved at blive gravid. Årsagen menes at være, at overvægt påvirker dit hormonsystem, fordi fedtvævet omdanner en række hormoner. Det er et problem, fordi det er hormonsystemet, der regulerer din menstruationscyklus og dermed ægmodning og ægløsning. Er du svært overvægtig, er det ikke ualmindeligt, at du helt er ophørt med at have ægløsning, eller at ægløsningen bliver uregelmæssig.

Det betyder dog også, at du får større chance for at blive gravid, hvis du taber dig. Det gælder både med og uden fertilitetsbehandling. Hvis du bliver gravid, er der desuden mindre risiko for, at du aborterer.

Vanskeligt at blive gravid

Jo større overvægt, desto vanskeligere er det at blive gravid. Det har også vist sig, at det har en betydning, hvordan fedtvævet er fordelt. Hvis fedtet sidder midt på maven, det vil sige, hvis du har mere taljefedt end hoftefedt, vil du typisk have større problemer med frugtbarhed.

Overvægt påvirker ikke kun chancen for at blive gravid på naturlig vis. Sandsynligheden for at blive gravid ved reagensglasbehandling ser også ud til at være lavere hos overvægtige.

Det har i praksis vist sig, at hvis overvægtige kvinder taber 10 % af deres vægt, vil 80 % af de kvinder, som havde udeblivende eller uregelmæssig menstruation, igen få regelmæssig menstruation og ægløsning, selvom de efter vægttabet stadig er overvægtige. ¾ vil blive gravide, heraf 1/3 uden behandling. Risikoen for tidlig abort bliver næsten normal efter vægttabet.

Derfor tilråder mange danske fertilitetsklinikker, at kvinder med BMI over 30 skal tabe 10 % af deres vægt eller som minimum opnå et vægttab til BMI på 30. Ved BMI på 35 eller derover kan man ikke komme i fertilitetsbehandling. Da der kun gives et begrænset antal forsøg med fertilitetsbehandling, er det fornuftigt selv at gøre en indsats for at opnå vægttab, så du kan opnå normal ægløsningsfunktion, acceptabel chance for graviditet uden behandling, bedst mulige

chancer for graviditet ved behandling og mindre risiko for abort.

Risici under graviditeten

De fleste overvægtige kvinder har normale graviditeter. Dog er der større risiko for at få graviditets-sukkersyge og forhøjet blodtryk sammenlignet med normalvægtige gravide kvinder. Overvægtige kvinder har derudover en lille øget risiko for mere alvorlige komplikationer som blodpropper samt misdannelser hos barnet. Vi anbefaler altid, at du tager folinsyretabletter 0,4 mg, når du planlægger at blive gravid samt under hele graviditeten, da folinsyre kan mindske risikoen for visse misdannelser.

Risici under fødslen

Under fødslen er der flere overvægtige kvinder, der har brug for at få ve-stimulerende drop, og flere overvægtige kvinder der får kejsersnit i forhold til normalvægtige kvinder.

Hold øje med dit BMI

Overvægt beregnes ud fra Body Mass Index (BMI). Dit BMI udregnes således:

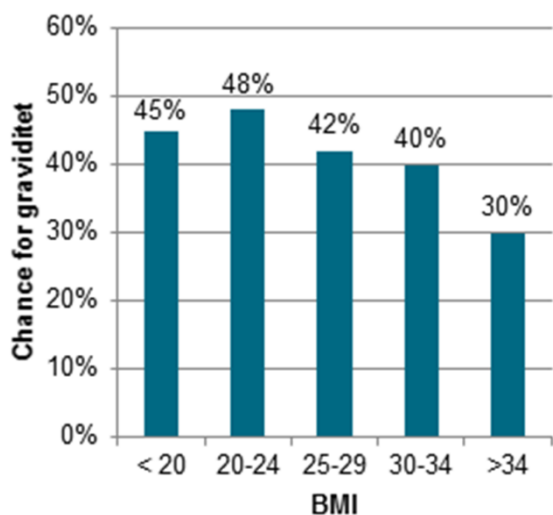
- Vægt divideret med højde²
- $Fx 80/1,70^2 = \text{BMI } 27,6$

Indekset er inddelt således:

- 19-24 = normalvægtig
- 25-29 = let overvægtig
- 30-34 = svært overvægtig
- >35 = ekstremt overvægtig.

I Danmark har 30 % af kvinder i den fødedygtige alder et BMI over 24, og 9 % har et BMI over 29.

Figuren herunder viser chancen for at bliver gravid per IVF-forsøg som funktion af kvindens BMI.



Chancen for at bliver gravid per IVF-cyklus som funktion af kvindens BMI. Tallene stammer fra en opgørelse af 3586 IVF-cykli på en australsk fertilitetsklinik.

KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



Kontakt

Fertilitetsenheden

Sekretær

Tlf. 97 66 32 03
Vi træffes bedst:
Mandag – fredag
Kl. 08:00-10:00 og 13:00-14:00

Sygeplejerske

Tlf. 97 66 31 86
Vi træffes bedst:
Mandag – fredag
Kl. 07:30-08:30

SÅDAN AFHJÆLPER DU OVERVÆGT

Spis mindre og bevæg dig mere

Overvægt udvikles, hvis man spiser mere, end man forbrænder. Det betyder, at der i praksis kun er 2 måder at tabe sig på. Enten skal man bevæge sig noget mere, så man forbrænder mere energi, eller også skal man spise mindre, især mindre fed mad. Når man skal tabe en større del af sin kropsvægt, er det en god idé at kombinere motion og sund mad.

Hjælp til vægttab

Det er ikke nemt at tabe 10 % af sin vægt. Vi vil derfor foreslå, at du søger råd og vejledning om hensigtsmæssig kost, og at du får tilrettelagt et program for dit vægttab. Du kan søge vejledning hos din læge.