

Omega 3 Fettsäuren in der Schwangerschaft

Die gesundheitsfördernden Eigenschaften der marinen Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA sind schon lange bekannt. In der Schwangerschaft werden Omega-3-Fettsäuren bisher insbesondere aufgrund ihrer positiven Effekte auf die Gehirnentwicklung des Kindes empfohlen. In den letzten Jahren sind vermehrt wissenschaftliche Publikationen erschienen, die diese Effekte nun auch belegen und bestärken. Gleichzeitig haben die Untersuchungen zudem auch ganz neue Erkenntnisse geliefert, die weitere Vorteile einer Omega-3-Einnahme in der Schwangerschaft zeigen. Dadurch ist die Empfehlung einer ausreichenden Zufuhr von Omega-3 in der Schwangerschaft regelrecht Pflicht geworden.

Positiver Einfluss auf den Schwangerschaftsverlauf:

Ein hoher Omega-3-Spiegel und die Einnahme von DHA senken das Risiko für Frühgeburten vor der 34. Schwangerschaftswoche um etwa ein Drittel. Bei einer Risikoschwangerschaft wird das Risiko durch eine Supplementierung mit Omega-3 sogar um über 60% reduziert. Dadurch kommt es zu einer längeren Schwangerschaftsdauer, in der sich das Kind im Mutterleib bestmöglich entwickeln kann. Zudem gibt es Hinweise, dass das Geburtsgewicht unter Omega-3-Supplementierung etwas höher ausfällt, sodass das Risiko für ein Neugeborenes mit zu geringem Geburtsgewicht und dementsprechend hohem Risiko für Komplikationen reduziert werden könnte.

Schutz vor Erkrankungen wie Allergien, Neurodermitis und Asthma

In einer Meta-Analyse wurden viele verschiedene Interventionsstudien zusammengefasst, die den Einfluss einer Omega-3-Supplementierung auf das Risiko für atopische Erkrankungen (z.B. Allergien, Heuschnupfen, Neurodermitis und Asthma) untersucht haben. Meta-Analysen haben dadurch eine höhere Aussagekraft als einzelne Studien und Ihre Ergebnisse gelten damit als evidenzbasiert. Die Meta-Analyse kam zu dem Schluss, dass kindliche Atopien durch Omega-3-Fettsäuren in der Schwangerschaft deutlich reduziert werden. Eine weitere Untersuchung zeigt, dass eine gute Omega-3-Versorgung in der Schwangerschaft das Risiko der Kinder im ersten Lebensjahr eine Neurodermitis zu entwickeln, nachweislich um fast 50% reduziert. Darüber hinaus zeigt eine dänische Langzeitstudie, dass eine tägliche Omega-3-Zufuhr der Mutter in den letzten 10 Schwangerschaftswochen das Risiko Asthmamedikamente nehmen zu müssen bei deren 24-jährigen (!) Kindern halbiert.

Grundlage für die Gehirnentwicklung und Förderung der Sehkraft

Unser Gehirn hat einen ganz außergewöhnlichen Anteil an ungesättigten Fettsäuren von insgesamt 60% - davon allein 20% DHA. Besonders während der Schwangerschaft und in den ersten Lebensmonaten entwickelt sich das Gehirn des Kindes sehr stark. Damit diese Entwicklung optimal abläuft und somit auch die Funktion des Gehirns unterstützt wird, ist also eine ausreichende Versorgung mit diesen Fettsäuren notwendig. Bereits im Mutterleib entwickeln sich die Augen und die Sehkraft des Fötus. Heute wissen wir, dass auch die Zellen im menschlichen Auge zu einem besonders großen Anteil aus Omega-3 bestehen. Deshalb trägt die Aufnahme von DHA während der Schwangerschaft gemäß der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) zur normalen Entwicklung der Sehkraft bei. Doch auch nach der Geburt ist eine gute Omega-3 Zufuhr für die Sehkraft des Kindes von Vorteil: Studien zeigen, dass dadurch die Sehschärfe des Kindes in den ersten 6 Monaten erhöht wird. Die Omega-3 Versorgung des Säuglings erfolgt dabei über die

Muttermilch, d.h. die Mutter muss ausreichend viel Omega-3 aufnehmen oder über die Folgenahrung, d.h. die Omega-3-Fettsäuren werden darin eingebracht.

Untersützung der geistigen und sozialen Entwicklung

Beobachtungen haben gezeigt, dass sich durch einen hohen Fischkonsum bzw. Omega-3-Spiegel der Mutter eine Vielzahl an kognitiven Fähigkeiten des Kindes verbessern. Hierzu zählen z.B. eine gesteigerte Kommunikationsfähigkeit durch besseres Wortverständnis und bessere Wortbildung, höhere Aufmerksamkeit, gestärktes soziales Verhalten, gesteigerte Feinmotorik und reifere Schlafmuster.

Ebenfalls positive Effekte für die Mutter

Werdende Mütter tun jedoch nicht nur ihrem Kind, sondern auch sich selbst, etwas Gutes mit einer regelmäßigen und ausreichend hohen Omega-3-Zufuhr: Bei einer täglichen Einnahme von marinen Omega-3-Fettsäuren und einem daraus resultierenden hohen Omega-3-Index, ist ihr Risiko, an einer postpartalen Depression zu erkranken, deutlich vermindert.

Die tägliche Dosierung vom Omega-3

Für die optimale Versorgung von Mutter und Kind wird eine Einnahme von täglich 2.000 mg Omega-3-Fettsäuren (EPA und DHA) empfohlen. Die Empfehlung stützt sich auf Ergebnisse der Fettsäure-Analytik sowie unterschiedlichen wissenschaftlichen Studien. Die Einnahme von Omega-3 kann über regelmäßigen Fisch- und Algenkonsum oder in Form eines natürlichen Nahrungsergänzungsmittels erfolgen. Jeden Tag 100 g Hering oder 3 kg Kabeljau zu essen, gestaltet sich im Alltag allerdings sehr schwierig und ist aufgrund der hohen Schadstoffbelastung von Fischen besonders in der Schwangerschaft nicht empfehlenswert. Daher bietet es sich an, auf ein von Schadstoffen gereinigtes, natürliches Fischöl oder ein kultiviertes, schadstoffarmes Algenöl zurückzugreifen.

Aktuelle Studien rund ums Thema Omega-3 und Schwangerschaft sowie die Quellen der obigen wissenschaftlichen Studien und Erkenntnisse finden Sie unter www.norsan.de/studien-schwangerschaft.


guyotapotheken

