



Wichtig für die Entwicklung des Babys: Omega-3-Fettsäuren

Die vorgeburtliche und frühkindliche Entwicklung des Gehirns wird massgeblich von der Versorgung mit langkettigen, mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren beeinflusst.

Eine der wichtigsten Omega-3-Fettsäuren ist die aus Alpha-Linolensäure im Körper gebildete Docosahexaensäure (DHA).

Sie hat wesentliche Bedeutung für die Reifung der Intelligenz und des Sehvermögens, denn eine besonders hohe Konzentration von DHA findet sich in den Nervenzellen des Gehirns und in den Rezeptoren der Netzhaut.

In mehreren wissenschaftlichen Studien sind Gruppen von Babys verglichen worden, die entweder DHA-freie oder DHA-haltige Ernährung bekommen hatten.

Mit den bis zu einjährigen Säuglingen wurden Sehtests und einfache Intelligenztests durchgeführt.

Es hat sich herausgestellt, dass die mit DHA ernährten Kinder im Durchschnitt eine deutlich bessere Sehschärfe hatten als die Kinder der Vergleichsgruppe.

Auch bei den Intelligenztests wiesen die Kinder der



DHA-Gruppe signifikant bessere Resultate auf als die der Kontrollgruppe.

Das ungeborene Kind erhält die Fettsäure über die Plazenta, der Säugling bekommt sie über die Muttermilch zugeführt.

Eine ausreichende Versorgung der Schwangeren und Stillenden mit DHA ist also von entscheidender Bedeutung.

Ernährungsexperten fordern daher, dass sich schwangere und stillende Frauen DHA-reich ernähren, vor allem ab der 25. Schwangerschaftswoche und bis zum Ende der Stillzeit.

Da diese Fettsäure vor allem in fettreichem Seefisch wie Hering, Lachs, Makrele und Thon zu finden ist, sollten Schwangere mindestens zweimal in der Woche Fisch auf den Speiseplan setzen.

Alternativ kann man DHA in Form von Kapseln ein-

nehmen. Wünschenswert ist in der Schwangerschaft und Stillzeit eine Dosierung von etwa 200 mg DHA pro Tag. Auch eine Anreicherung von herkömmlicher Babynahrung mit Omega-3-Fettsäuren wird von Fachleuten befürwortet.

nach: www.swissmom.ch

In einem Review von 2018 wurden die Effekte von Omega-3 in der Schwangerschaft zusammengefasst:

- 11% verringertes Risiko von Frühgeburten vor der 37. Schwangerschaftswoche.
- 42% verringertes Risiko von Frühgeburten vor der 34. Schwangerschaftswoche.
- 25% verringertes Risiko für die Sterblichkeit bei der Geburt.
- 10% verringertes Risiko für ein zu niedriges Geburtsgewicht.
- 16% verringertes Risiko für Gestose (sogenannte "Schwangerschaftsvergiftung").