

# ESSEN UND TRINKEN FÜR ZWEI: VIEL MEHR NÄHRSTOFFE, ABER NICHT VIEL MEHR ENERGIE

Während Schwangerschaft und Stillzeit hat die Ernährung eine besondere Bedeutung für die Entwicklung des Kindes und für die Gesundheit und das Wohlbefinden der Mutter. Die Anforderung, für zwei essen und trinken zu müssen, erfordert jedoch eine Anpassung an den tatsächlich veränderten Bedarf des Körpers. Mit einer verhältnismäßig gering gesteigerten Energiezufuhr muss ein zum Teil deutlich erhöhter Bedarf an lebenswichtigen Mikronährstoffen gedeckt werden, denen auch vorbeugende Wirkung zukommt. Das sind u. a. Calcium, Eisen, Jod, Vitamin D, Folsäure und nicht zuletzt auch bestimmte Omega-3-Fettsäuren.

## OMEGA-3-DHA – DIE GEHIRNFETTSÄURE

Die langkettige Omega-3-Fettsäure DHA (Docosahexaensäure) kommt in bedeutenden Mengen in unserem Gehirn und in der Netzhaut des Auges vor. Sie wird dort schon im Mutterleib, **verstärkt in den letzten Schwangerschaftsmonaten, eingebaut**. Deshalb sollten werdende und stillende Mütter auf eine gute Versorgung achten. Davon profitieren beide – Mutter und Kind – und das von Anfang an.

So haben Wissenschaftler herausgefunden, dass es z. B. **seltener zu unreifen Frühgeburten** kommt, wenn werdende Mütter wöchentlich ein bis zwei Portionen Fisch essen. In Fisch ist DHA und die zweite wichtige biologisch aktive Omega-3-Fettsäure EPA (Eicosapentaensäure) enthalten. **Ist die Mutter gut mit EPA und DHA versorgt, ist es auch das Kind**, denn es erhält diese Nährstoffe über die Nabelschnur und die Muttermilch. Für die Entwicklung und die Funktion des kindlichen Nervensystems, des Gehirns und der Sehfunktion ist das sehr wichtig. Studien belegen, dass sich dann die verbale Intelligenz – also die Fähigkeit zum Umgang mit Sprache –, der Intelligenzquotient, die Feinmotorik, das soziale Verhalten und die Sehschärfe verbessern. Und all dies wirkt sich bis ins Schulalter der Kinder

aus. Darüber hinaus hat eine gute Omega-3-Versorgung positive Effekte für die Immunfunktionen und kann das Allergierisiko senken. Außerdem gibt es Hinweise darauf, dass **DHA vorbeugend gegen Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörungen (ADHS) – auch als Zappelphilipp-Syndrom bekannt – wirken kann**.

Auf eine ausreichende DHA-Zufuhr während der Schwangerschaft zu achten, hat auch für die Mutter besondere Vorteile. Nimmt sie genug DHA zu sich, so dass trotz Mitversorgung des Ungeborenen für sie genug übrig bleibt, **sinkt das Risiko einer nachgeburtlichen Depression** – der so genannten Wochenbett-Depression. Diese tritt in Regionen mit höherem Fischkonsum deutlich seltener auf.

## EMPFEHLUNGEN FÜR EINE GUTE VERSORGUNG

Während einer Schwangerschaft und in der Stillzeit ist der Bedarf an DHA erhöht. Internationale Fachgesellschaften empfehlen Schwangeren und Stillenden eine mittlere Zufuhr von mindestens 200 Milligramm DHA pro Tag. Auch der ARBEITSKREIS OMEGA-3 e. V.



DHA ist eine der wichtigsten Fettsäuren in unserem Gehirn und in der Netzhaut des Auges

Gut mit DHA versorgt hat viele Vorteile:  
Ω Weniger Frühgeburten  
Ω Verbesserte kindliche Entwicklungschancen  
Ω Geringeres Allergie- und ADHS-Risiko des Kindes  
Ω Geringeres Risiko von Wochenbett-Depression der Mutter

unterstützt diese Empfehlung. Um diese Menge zu erreichen, sollte man ein bis zwei Mahlzeiten mit Meeresfisch pro Woche essen, wovon mindestens eine aus einer fettreichen Fischart wie Lachs, Makrele, Hering und Sardine bestehen sollte. Auch Thunfisch enthält reichlich Omega-3-Fettsäuren, jedoch wird wegen der möglichen Schadstoffbelastung bei großen Meeresfischen davon abgeraten, während der Schwangerschaft und Stillzeit größere Mengen Thunfisch zu verzehren.

Zufuhrempfehlung für Schwangere und Stillende: mindestens 200 mg DHA pro Tag bzw. zwei Fischmahlzeiten pro Woche

Alternative zu Fisch: hochwertige Fischölkapseln oder Kapseln mit DHA-reichem Mikroalgenöl ratsam.

Mit ihnen lässt sich die empfohlene Menge an DHA pro Tag gut erreichen. Vorteilhaft ist, dass diese **Produkte hochgereinigt werden**, d. h. geruchs- und geschmacksneutral sind.

Neben den für Fisch typischen Omega-3-Fettsäuren EPA/DHA kann der Körper auch aus der pflanzlichen Omega-3-Fettsäure alpha-Linolensäure (ALA) – eine Art Vorstufe – die längerkettigen Fettsäuren EPA und DHA selbst herstellen. Diese Umwandlung ist allerdings begrenzt: Die reichlich in Lein-, Raps- und Walnussöl vorkommende ALA wird nur zu etwa 0,5 Prozent in DHA umgewandelt, wodurch ihre Zufuhr über Lebensmittel nicht nennenswert zur DHA-Versorgung beitragen kann.

Direkte Zufuhr von EPA und DHA aus Fisch ist wesentlich effektiver als ALA aus Pflanzenöl



## OMEGA-3-FETTSÄUREN SIND IN JEDEM LEBENSALTER WICHTIG

Der ARBEITSKREIS OMEGA-3 e. V. empfiehlt gesunden Menschen, täglich mehr als 300 Milligramm EPA/DHA zu sich zu nehmen, denn EPA/DHA können vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen schützen. Diese Empfehlung steht im Einklang mit denen internationaler Fachorganisationen.

Mehr Informationen zu den vielfältigen gesundheitlichen Wirkungen der biologisch aktiven Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA finden Sie im Internet unter [www.ak-omega-3.de](http://www.ak-omega-3.de).

## GEHALT AN OMEGA-3-FETTSÄUREN (EPA/DHA) IN VERSCHIEDENEN FISCHEN

(Angaben in mg/100 g essbarer Anteil)

	EPA-Gehalt (in mg/100 g)*	DHA-Gehalt (in mg/100 g)*	EPA/DHA gesamt (in mg/100 g)*
Lachs	700	1.900	2.600
Hering	700	1.200	1.900
Makrele	700	1.100	1.800
Sardine	600	800	1.400
Forelle	140	500	640
Seelachs/ Köhler	100	340	440
Kabeljau/ Dorsch	70	190	260

\* Die Werte unterliegen natürlichen Schwankungen.

Quelle: Souci · Fachmann · Kraut (2008): Die Zusammensetzung der Lebensmittel – Nährwert-Tabellen. 7. revidierte und ergänzte Aufl., Wiss. Verlagsgesellschaft, Stuttgart (Zahlen gerundet)



## DER ARBEITSKREIS OMEGA-3 E. V.

Um an der Aufklärung über die Bedeutung der Omega-3-Fettsäuren mitzuwirken, gründete eine Gruppe von Wissenschaftlern, Industrievertretern und anderen Fachleuten den ARBEITSKREIS OMEGA-3 e. V. Er recherchiert und informiert, berät, hinterfragt und klärt auf.

Omega-3-Fettsäuren sind eines der Topthemen in der wissenschaftlichen Forschung. Ihre gesundheitsfördernde Funktion für das Herz-Kreislauf-System, ihre wichtige Rolle bei der Entwicklung des Kindes, ihre Bedeutung bei entzündlichen Erkrankungen: All das ist bereits gut erforscht. Viele spannende Fragen aber sind noch unbeantwortet. Deshalb sieht der ARBEITSKREIS OMEGA-3 e. V. eine seiner Aufgaben darin, die wissenschaftliche Diskussion aktiv zu fördern.



ARBEITSKREIS OMEGA-3 e.V.

### DIE ORGANISATION

Der ARBEITSKREIS OMEGA-3 e. V. besteht aus einem Vorstand und den Mitgliedern aus Wissenschaft und Wirtschaft. Ein wissenschaftlicher Beirat steht ihnen beratend zur Seite und diskutiert aktuelle Entwicklungen der Forschung.

### DER WISSENSCHAFTLICHE BEIRAT:

- Dr. Ing. David Bahri,  
Lebensmittelchemiker, Bremen  
Prof. Dr. Gunter P. Eckert,  
Fachpharmakologe und Lebensmittelchemiker, Universität Gießen  
Prof. Dr. troph. Michael Hamm,  
Ernährungswissenschaftler und Buchautor, Hamburg  
Prof. Dr. med. Hans-Ulrich Klör,  
Ernährungsmediziner, Gießen  
Dipl. oec. troph. Dirk Neuberger,  
Ernährungswissenschaftler, Flensburg  
Prof. Dr. rer. nat. Volker Richter,  
Klinischer Chemiker, Leipzig  
Prof. Dr. med. Clemens von Schacky,  
Kardiologe, Universität München  
Priv.-Doz. Dr. med. Peter Singer,  
Internist, Biochemiker und Buchautor, Berlin  
Prof. Dr. troph. Ursel Wahrburg,  
Ernährungswissenschaftlerin, Fachhochschule Münster

### Die Geschäftsstelle:

ARBEITSKREIS OMEGA-3 e. V.  
Postfach 70 08 42 · 60558 Frankfurt am Main  
Telefon: (069) 96 36 52-36 · Fax: (069) 96 36 52-15  
E-Mail: [info@ak-omega-3.de](mailto:info@ak-omega-3.de) · Internet: [www.ak-omega-3.de](http://www.ak-omega-3.de)



## Omega-3-Fettsäuren

Besonders wertvoll  
während  
Schwangerschaft  
und Stillzeit

