

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 insbesondere aufgrund ihrer positiven Effekte auf die Gehirnentwicklung des Kindes empfohlen. In den letzten Jahren haben Untersuchungen zudem ganz neue Erkenntnisse geliefert, die weitere Vorteile einer Omega-3-Einnahme in der Schwangerschaft zeigen.

Die neuesten Erkenntnisse und Quellen der Studien haben wir im Folgenden für Sie zusammengefasst:



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 bestmöglichst entwickeln kann.

[> Original-Studie](#)



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. Die Meta-Analyse kam zu dem Schluss, dass kindliche Atopien durch Omega-3-Fettsäuren in der Schwangerschaft deutlich reduziert werden.

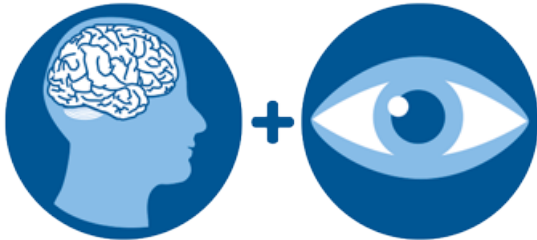
[> Original-Studie](#)

Diese Studie zeigt auch, 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.

[> Original-Studie](#)

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.

[> Zusammenfassung der Studie](#)



Grundlage für die Gehirnentwicklung und Förderung der Sehkraft
Die Aufnahme von DHA durch die Mutter trägt zur normalen Entwicklung der Augen und des Gehirns beim Fötus und beim gestillten Säugling bei. Die positive Wirkung stellt sich bei einer Tagesaufnahme von mindestens 200 mg DHA, zusätzlich zu der für Erwachsene empfohlenen Tagesdosis an Omega-3-Fettsäuren (d.h. mindestens 250 mg DHA und EPA), ein. Die Aufnahme von DHA trägt zur normalen Entwicklung der Sehkraft bei Säuglingen bis zum Alter von 12 Monaten bei. Die positive Wirkung stellt sich bei einer Tagesaufnahme von mindestens 100 mg DHA, über die Folgenahrung, ein.

Laut Europäischer Behörde für Lebensmittelsicherheit.



Unterstützung 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.

[> Original-Studie zum Thema Wortverständnis und Wortproduktion](#)

[> Original-Studie zum Thema kognitive Funktionen](#)



Ebenfalls positive Effekte für die Mutter
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.

> [Studie zum Omega-3 Index und postpartale Depression](#)

> [Studie zu Omega-3 und Depression während der Schwangerschaft](#)

> [Studie zu Vitamin D, Omega-3 und Depression](#)