

Kalenderwoche 36/2019 - Asthma - Asthma bei Kindern durch richtige Ernährung vorbeugen?

## **Asthma bei Kindern durch richtige Ernährung vorbeugen?**

Lässt sich durch eine gezielte Ernährung in der Schwangerschaft das Asthmarisiko von Kindern reduzieren? Ja, sagen Forscher. Sie beobachteten möglicherweise schützende Effekte von Vitamin E und Omega-3-Fettsäuren. Gute Quellen für Vitamin E sind Pflanzenöle und für Omega-3-Fettsäuren fette Seefische wie Lachs, Thunfisch oder Hering. Dabei sollte aber stets darauf geachtet werden, dass der Fisch gut durch ist. [Nahrungsergänzungsmittel](#) sollten in der Schwangerschaft nicht ohne medizinischen Rat eingenommen werden.

Hier die Studien im Detail:

- [Vitamin E gegen Asthma bei Kindern?](#)
- [Omega-3-Fettsäuren aus Fischöl in der Schwangerschaft schützt das Neugeborene vor Asthma](#)

# MERKZETTEL

für das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt

Damit Sie viel aus dem Gespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt mitnehmen, empfehlen wir Ihnen, Ihre Beschwerden, aber auch Ihre Behandlungsziele sowie alle Ihre Fragen zu notieren. Wichtig für das Arztgespräch ist eine Liste der **Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel**, die sie derzeit verwenden. Über eventuelle **Allergien und Unverträglichkeiten** sollten Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt ebenfalls immer informieren. Nutzen Sie hierfür unseren Vordruck „Meine Medikations- und Behandlungsübersicht“.

## Meine Beschwerden und/oder Behandlungsziele

---

---

---

## Meine Fragen

---

---

---

## Folgende Themen/Studien möchte ich besprechen

Welches Thema beschäftigt Sie? Was haben Sie z. B. in aktuellen Studien gelesen?

---

---

---

## Notieren Sie die wichtigsten Punkte des Arztgesprächs

So bemerken Sie schnell, ob Sie alles richtig verstanden haben und ob Fragen unbeantwortet blieben

Meine Notizen zum Gespräch am \_\_\_\_\_:

---

---

---

---

---

Weitere Tipps für das Arztgespräch finden Sie unter „Materialien für den Arztbesuch“