

Omega-3-Fettsäuren aus Fischöl in der Schwangerschaft schützt das Neugeborene vor Asthma

Datum: 31.05.2022

Original Titel:

Fish Oil-Derived Fatty Acids in Pregnancy and Wheeze and Asthma in Offspring

DGP - Helfen Omega-3-Fettsäuren in der Schwangerschaft dabei, dass Kinder seltener an Asthma erkranken? Wissenschaftler sehen einen Zusammenhang mit Fettsäuren aus Fischöl.

Die Anzahl der Neuerkrankungen an Asthma ist in den westlichen Industrieländern in den letzten Jahrzehnten gestiegen und auch die Ernährungsgewohnheiten haben sich in diesen Ländern gewandelt. Die vermehrte Verwendung von pflanzlichen Ölen beim Kochen und Änderungen in den Fütterungsbedingungen von Nutztieren haben beispielsweise dazu geführt, dass sich das Verhältnis von Omega-6-Fettsäuren zu Omega-3-Fettsäuren in der Nahrung geändert hat. Besonders die langkettigen, mehrfach ungesättigte Fettsäuren (LCPUFA kurz für *long-chain polyunsaturated fatty acids*) Eicosapentaensäure und Docosahexaensäure sind hiervon betroffen. Diese kommen in größeren Mengen in Lachs, Thunfisch oder Hering vor.

Vergleich von Fischölkapseln und Olivenölkapseln

Eine der bestangesehensten medizinischen Fachzeitschriften *The New England Journal of Medicine* hat eine Studie eines internationalen Forscherteams veröffentlicht, die den Zusammenhang zwischen der Einnahme von Omega-3-Fettsäuren in der Schwangerschaft und dem Risiko der Kinder, an Asthma zu erkranken, untersucht. Hierzu wurden Frauen, die sich in der 24. Schwangerschaftswoche befanden, in zwei Gruppen eingeteilt. Die eine Gruppe erhielt täglich 2,4 g LCPUFA (mit 55% Eicosapentaensäure und 37% Docosahexaensäure) in Form von Fischölkapseln und die andere Gruppe die gleiche Menge an [Placebo](#) (Olivenölkapseln). Die insgesamt 695 Kinder dieser Frauen wurden über fünf Jahre hinweg klinisch begleitet. Kinder, deren Mütter in der Schwangerschaft Fischöl eingenommen hatten, hatten ein geringeres Risiko an Asthma zu erkranken (16,9 %) als Kinder, deren Mütter zur [Kontrollgruppe](#) gehörten (23,7 %). Dieser Effekt war am größten, wenn die Mütter zu Beginn der Studie eine niedrige Blutkonzentration an Eicosapentaensäure und Docosahexaensäure aufwiesen. Außerdem war bei den Kindern, deren Mütter in der Schwangerschaft die Fischölkapseln eingenommen hatten, das Risiko für Infektionen der unteren Atemwege reduziert (31,7 % vs. 39,1 %). Es konnten jedoch keine Veränderungen durch die Einnahme von Fischöl in Bezug auf die Art und Anzahl von Asthmaschüben, falls die Kinder erkrankt waren, festgestellt werden.

Die Nahrungsergänzung durch langkettige, mehrfach ungesättigte Omega-3-Fettsäuren im dritten Trimester einer Schwangerschaft reduzierte somit sowohl das Risiko, dass das Kind in den ersten fünf Lebensjahren an Asthma erkrankte, als auch das Risiko für Infektionen der unteren Atemwege.

Referenzen:

Bisgaard H, Stokholm J, Chawes BL, Vissing NH, Bjarnadóttir E, Schoos AM, Wolsk HM, Pedersen TM, Vinding RK, Thorsteinsdóttir S, Følsgaard NV, Fink NR, Thorsen J, Pedersen AG, Waage J, Rasmussen MA, Stark KD, Olsen SF, Bønnelykke K. Fish Oil-Derived Fatty Acids in Pregnancy and Wheeze and Asthma in Offspring. N Engl J Med. 2016 Dec 29;375(26):2530-9. doi: 10.1056/NEJMoa1503734.

DCG DeutschesGesundheitsPortal

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“