

Fischöl optimiert neurologische Funktionen bei Kindern

Fisch ist mehr als ein gesundes Nahrungsmittel: Eine ausreichende Versorgung mit den im Öl von fetten Seefischen ist entscheidend für die Entwicklung des Gehirns und des Nervensystems von Ungeborenen und Säuglingen. Studien weisen darauf hin, dass eine gezielte Substitution mit Fischöl neurologische Defizite bei Kindern ausgleichen kann.

Die essentiellen Fettsäuren Arachidonsäure (Omega-6-Fettsäure, AA) und Docosahexaensäure (Omega-3-Fettsäure, DHA) werden während des letzten Schwangerschaftsdrittels und während der ersten Monate nach der Geburt im Gehirn eines Kindes eingelagert, berichtete Prof. Dr. med. Berthold Koletzko, Stoffwechselspezialist der Universitäts-Kinderklinik in München. Ob auch Kinder jenseits des Säuglingsalters von den im Öl von Kaltwasserfischen wie Lachs, Hering, Makrele oder Sardine enthaltenen Omega-3-Fettsäuren profitieren, untersuchte die Arbeitsgruppe von Professor Koletzko in einer Pilotstudie mit 36 Kindern, die an der angeborenen Stoffwechselkrankheit Phenylketonurie (PKU) litten. Da der Organismus dieser Kinder den Eiweißbaustein Phenylalanin nicht abbauen kann, müssen sie eine streng eiweißarme Ernährung einhalten. Deshalb enthält ihre Ernährung auch keine nennenswerten Mengen der Omega-3-Fettsäuren.

Für die Studie (*J Pediatr Gastroenterol Nut.* 2009 Mar; 48 Suppl 1:S2-7) nahmen die an PKU erkrankten Kinder für die Dauer von drei Monaten Fischöl in Form von Kapseln ein. Die Forscher untersuchten dabei die Geschwindigkeit der Informationsverarbeitung im Zentralnervensystem der Kinder. Die Ergebnisse:

- ✓ Vor Einnahme von Fischöl zeigten die Kinder mit PKU eine deutlich langsamere Informationsverarbeitung als Kinder mit normaler Ernährungsweise und besserer DHA-Versorgung.
- ✓ Nach dreimonatiger Einnahme der Fischölkapseln zeigte sich eine signifikante Beschleunigung der eingangs gemessenen Informationsverarbeitung.
- ✓ Die Fischölgabe führte auch zu einer deutlichen Besserung der getesteten Feinmotorik und Koordination.

Auch die aktuelle Richtlinie empfiehlt daher: Schwangere und stillende Frauen sollten im Durchschnitt mindestens 200 mg DHA pro Tag zu sich nehmen. Das lässt sich mit dem Verzehr von ein bis zwei Portionen fettem Seefisch pro Woche erreichen. Mütter, die keinen Fisch mögen, können ihren Bedarf aus angereicherten Nahrungsmitteln oder mit Nahrungsergänzungspräparaten decken.

Weitere Informationen zu Phytotherapie finden Sie unter
www.phytotherapie-komitee.de

KFN3/2010 –25.2.2010