



Deutsche Gesellschaft für Nährstoffmedizin  
und Prävention (DGNP) e. V.

## **Schwangerschaft: Omega-3-Fettsäuren und Probiotika senken Neurodermitis- und Allergierisiko des Nachwuchs**

Mütter können durch die Ernährung während der Schwangerschaft und in der Stillzeit das Allergierisiko ihrer Kinder beeinflussen. Zu diesem Schluss kommt eine aktuelle Metaanalyse in PLoS Medicine. Ein Wissenschaftlerteam des Imperial College London hatte 433 Studien mit mehr als 1,5 Millionen Teilnehmern untersucht, die sich mit dem Einfluss der Ernährung während der Schwangerschaft und der Stillzeit auf die Entwicklung allergischer Erkrankungen beim Nachwuchs beschäftigt hatten. Die Einnahme von Vitalstoff-Präparaten mit **probiotischen Kulturen** wurde in 28 Studien mit rund 6.000 Frauen untersucht. Der Einfluss von Fischöl-Präparaten (reich an den marinen **Omega-3-Fettsäuren** Eicosapentaensäure und Docosahexaensäure) wurde in 19 randomisierten Studien mit rund 15.000 Frauen beobachtet.

### **Ergebnisse**

Nach der Berechnung der Wissenschaftler senkte die Einnahme probiotischer Vitalstoff-Präparate in der Schwangerschaft und der Stillzeit die Häufigkeit von Ekzem-Erkrankungen beim Nachwuchs um 22 Prozent. Die Einnahme von Vitalstoff-Präparaten mit Fischöl während der Schwangerschaft und der Stillzeit konnte nach den Berechnungen eine allergische Sensibilisierung auf Hühnereier um 31 Prozent senken. Fischöl-Präparate zeigten auch bei Erdnussallergien einen schützenden Effekt.

### **Zusammenfassung**

Die maternale Einnahme von probiotischen Kulturen und Fischöl-Supplementen könnte das Risiko für entstehende Neurodermitiserkrankungen und Lebensmittelallergien beim Nachwuchs senken

Garcia-Larsen V, Ierodiakonou D, Jarrold K, Cunha S, Chivinge J, Robinson Z, Geoghegan N, Ruparelia A, Devani P, Trivella M, Leonardi-Bee J, Boyle RJ.

Diet during pregnancy and infancy and risk of allergic or autoimmune disease: A systematic review and meta-analysis.

PLoS Med. 2018 Februar; 15(2)