

## Für angehende Mütter Pillen statt Fisch und Salatöl?

**Fisch schmeckt vielen gut - und ihn zu essen ist gesund. Zum Beispiel wegen seines Gehalts an Vitaminen, Jod und langkettigen ungesättigten Fettsäuren. Es gibt aber auch Probleme, etwa die hohe Belastung bestimmter Meeresfische mit giftigem Methylquecksilber.<sup>1</sup> Wenn der Verband der Frauenärzte jetzt Schwangere in Angst versetzt, ist das aber unangebracht.**

Grundsätzlich empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE), dass ein- bis zweimal die Woche Fisch auf den Tisch kommt. Diese Devise gilt auch für Frauen während der Schwangerschaft und in der Stillzeit. Sie sollten allerdings wenig Thunfisch essen, da dessen Gehalt an Methylquecksilber erheblich sein kann. Quecksilber kann die Entwicklung des unreifen Nervensystems eines Kindes schädigen.<sup>2</sup> Zurückhaltung ist auch bei Schwertfisch, Hai und Heilbutt geboten, weil all diese räuberischen Meeresfische viel Quecksilber in ihrem Fettgewebe einlagern können. Dafür ist nicht der Fisch, sondern der Mensch verantwortlich, denn viel giftiges Quecksilber gelangt als Umweltverschmutzung in die Weltmeere. Und Fischarten, die als Räuber am Ende der Nahrungskette stehen und groß und alt werden, schlucken eine Menge kleiner, quecksilberbelasteter Meeresbewohner. So weit, so traurig.

Dem Berufsverband der Frauenärzte gelingt es, von diesem wichtigen Thema ausgehend, einen eleganten Bogen zu schlagen und am Ende ei-



ner aktuellen Mitteilung praktisch Werbung für Produkte mit Omega-3-Fettsäuren zu machen. Die Mitteilung suggeriert, es käme darauf an, bei eingeschränktem Fischverzehr „dem Risiko einer Unterversorgung in der Schwangerschaft und Stillzeit an Omega-3-Fettsäuren DHA rechtzeitig zu begegnen“ und empfiehlt „eine Nahrungsergänzung mit der Gynäkologin/dem Gynäkologen zu besprechen.“<sup>3</sup> Dabei sind Fischöl-Kapseln so wie andere Präparate und Zusätze dieser Art aus mehreren Gründen überflüssig:

① Grundsätzlich muss niemand Fisch essen, um ausreichend mit den Omega-3-Fettsäuren versorgt zu sein. Denn aus der Alpha-Linolensäure (z.B. in Lein-, Raps- und Maisöl, in Walnüssen und deren Öl reichlich vorhanden) stellt der menschliche Organismus auch Omega-3-Fettsäure DHA selbst her.<sup>1</sup> Dass genau diese in fetten Meeresfischen besonders reichlich vorkommen, ändert daran nichts. In Süßwasserfischen sind sie übrigens auch vorhanden.<sup>4</sup>

② Dass bei Frauen ein Mangel an Omega-3-Fettsäuren entsteht, weil sie in der Schwangerschaft und Stillzeit auf bestimmte Seefischarten verzichten, ist unwahrscheinlich. Zumindest diese Phase pro Kind nur durchschnittlich 15 Monate ausmacht.<sup>2</sup>

③ Zudem ist der Nutzen einer (künstlichen) Nahrungsergänzung mit Omega-3-Fettsäure DHA für gesunde Schwangere und die Gehirnentwicklung ihrer Babys nicht hinreichend belegt.

**Statt indirekt zum Kauf teurer Präparate zu animieren, hätte der Berufsverband der Frauenärzte lieber Alternativen zu quecksilberbelasteten Fischarten benennen sollen: z.B. Forelle, Wels oder Karpfen. Oder ganz einfach Pellkartoffeln mit Leinöl und Quark.**

1 Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) 19.7.2006: Müssen Fischverzehrer ihre Ernährung durch Fischölkapseln ergänzen?

2 BfR 10.9.2008: Verbrauchertipp für Schwangere und Stillende, den Verzehr von Thunfisch einzuschränken, hat weiterhin Gültigkeit.

3 Berufsverband der Frauenärzte, Jan. 2009

4 DGEinfo 06/2006: Fettsäurenmuster von Süß- und Salzwasserfischen