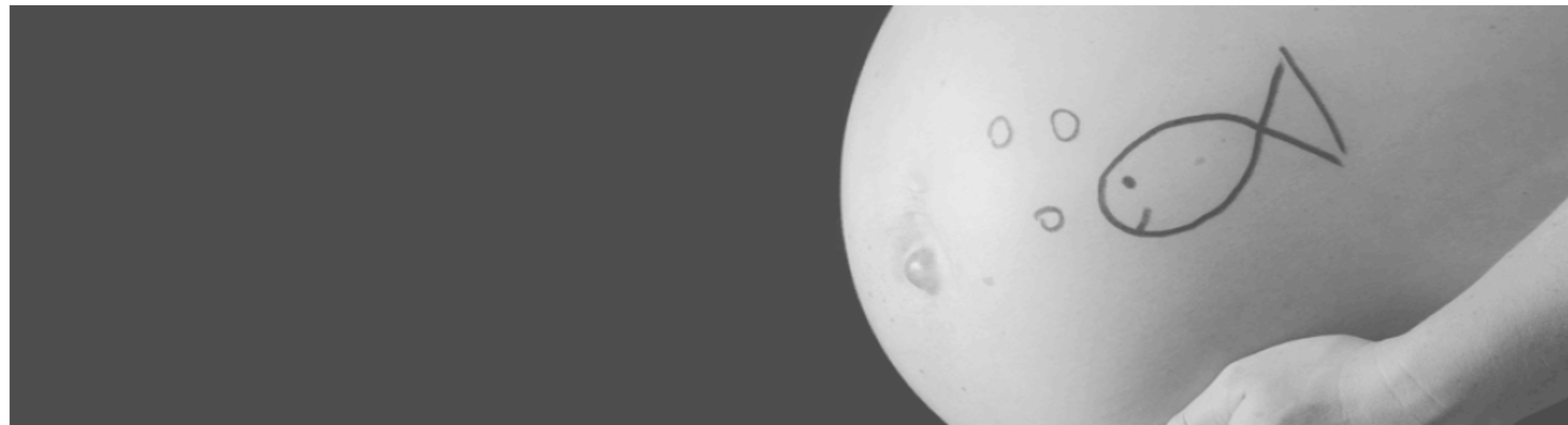


DHA-Aufnahme in der Schwangerschaft

Eine quantitative Erhebung

Anja Reiterer

Studiengang Ernährung und Diätetik (Bsc), ERB12



EINLEITUNG

Docosahexaensäure (DHA) ist eine mehrfach ungesättigte Fettsäure aus der Gruppe der Omega-3-Fettsäuren. Sie kommt hauptsächlich in fettem Meerfisch vor und kann zudem in geringem Masse auch aus der α -Linolensäure im Körper synthetisiert werden [1]. Besonders wichtig ist DHA in der Schwangerschaft, da sie als wichtiger Bestandteil der Phospholipidmembranen in Gehirn und Retina des Fetus eingebaut wird [2]. Schwangeren Frauen wird deshalb empfohlen, 200 mg DHA pro Tag zu sich zu nehmen, sei es über 1-2 Meerfisch-Portionen wöchentlich oder über Nährstoff-Supplemente [3]. Ziel der Arbeit ist es, die DHA-Aufnahme von schwangeren Frauen in Bern über Ernährung und Supplemente abzuschätzen. Mit den Ergebnissen sollen Ernährungsberaterinnen und Ernährungsberater in der Beratung von Schwangeren darin unterstützt werden, ein besonderes Augenmerk auf deren DHA-Aufnahme zu richten und ein Risiko zur Unterversorgung im Assessment abzuschätzen.

FRAGESTELLUNG UND HYPOTHESEN

Eine zielgerichtete Datenerhebung und -auswertung wurde durch das Aufstellen von Leitfragen sowie Hypothesen sichergestellt:

- Wie hoch ist die Aufnahme von DHA über die Nahrung bei schwangeren Frauen in Bern? Wie hoch ist die DHA-Aufnahme bei schwangeren Frauen in Bern über Supplemente?

Hypothesen:

1. Ein Teil der schwangeren Frauen weist eine ungenügende DHA-Aufnahme auf.
2. Kaum schwangere Frauen decken ihren DHA-Bedarf allein über die Ernährung.
3. Schwangere mit tiefem Bildungsniveau weisen eher eine tiefere DHA-Aufnahme auf als solche mit einem besseren Bildungsabschluss.

METHODIK

Die Fragestellung wurde mit einem quantitativen Forschungsdesign untersucht. Während 10 Wochen konnte in den Wartezimmern von drei gynäkologischen Praxen in Bern eine Datenerhebung durchgeführt werden. Dafür wurde ein anonymisierter Fragebogen mit DHA-spezifischem Food Frequency Questionnaire konzipiert. Erfragt wurden die Einnahme von Supplementen und der Fischkonsum. Vom Rücklauf konnten 40 von 42 Fragebögen in die Auswertung mit eingeschlossen werden.

SCHLUSSFOLGERUNG

Schwangere Frauen können ihren DHA-Bedarf von 200 mg/Tag tendenziell nicht decken. Dies weder über Ernährung, noch über Supplemente. Obwohl die meisten Frauen während ihrer Schwangerschaft verschiedene Nährstoffpräparate einnehmen, werden DHA-haltige Supplemente weniger oft eingenommen. Die üblichen Schwangerschaftssupplemente, welche einen Grossteil des Vitamin- und Mineralstoff-(Mehr-)bedarfs abdecken, enthalten keine DHA. Für die Ernährungsberatung ergibt sich daraus die Empfehlung, dass bei schwangeren Klientinnen die DHA-Aufnahme thematisiert werden sollte. Den Bedarf allein über die Ernährung zu decken ist schwierig, aber mit 1-2 Portionen Meerfisch pro Woche erreichbar. Mit DHA-Supplementen kann der Bedarf leicht erreicht werden. Eine Sensibilisierung der Frauen zum Thema DHA in der Schwangerschaft ist wichtig, dies nicht nur durch die Ernährungsberatung, sondern auch durch verschiedene professionelle Disziplinen wie die Gynäkologie, Hebammen, Elternberatungen und durch Mitarbeitende in Geburtsvorbereitungskursen.

ERGEBNISSE

- Von den befragten schwangeren Frauen decken rund 60 % ihren DHA-Bedarf von 200 mg täglich nicht, weder über die Ernährung, noch über Supplemente.
- Die DHA-Aufnahme rein über die Ernährung lag bei den Probandinnen bei durchschnittlich 107 mg täglich.
- Wie in Abbildung 1 ersichtlich, decken weniger als 20 % der Frauen ihren DHA-Bedarf allein über den Fischkonsum.
- Während 97.5 % der Probandinnen in ihrer Schwangerschaft Supplemente einnehmen, wählten nur ein Drittel von ihnen ein Präparat mit DHA und nur 26 % in ausreichender Dosierung.

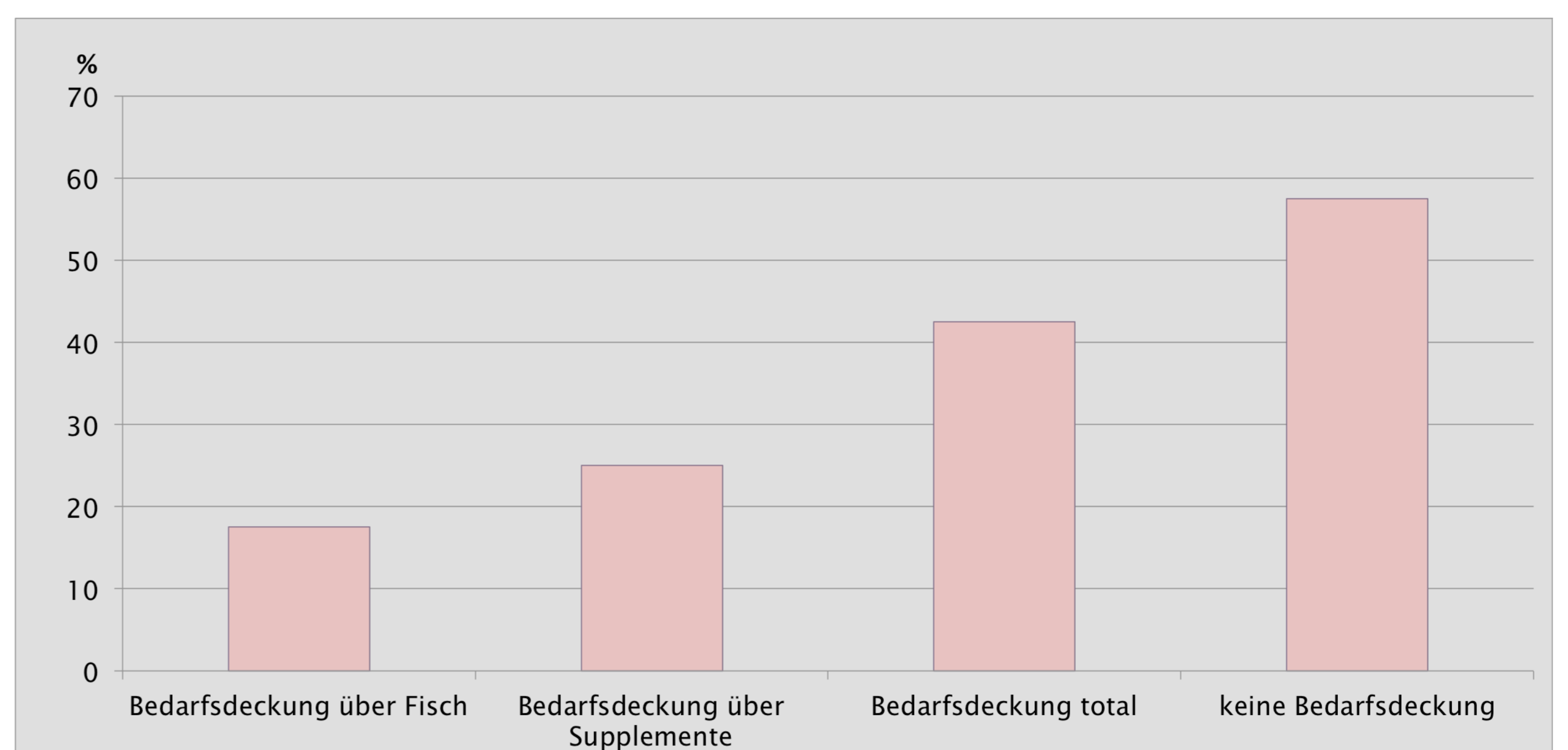


Abbildung 1: Anzahl Schwangere mit und ohne DHA-Bedarfsdeckung (n=40)

DISKUSSION

Studien in Kanada, Spanien und Deutschland kamen zu ähnlichen Ergebnissen wie die Autorin, wodurch ihre nicht signifikanten Ergebnisse unterstrichen werden. Abweichungen können durch unterschiedliche Erhebungsmethoden und Ernährungsgewohnheiten in den verschiedenen Ländern erklärt werden [4, 5, 6]. Zusammenhänge zwischen der DHA-Aufnahme und dem Bildungsniveau konnte die Autorin nicht erkennen, wobei die Stichprobengrösse auch keine Interpretation zulies. In Spanien konnte ein solcher Zusammenhang eruiert werden – weniger gut ausgebildete Frauen wiesen tiefere Omega-3-Fettsäure-Aufnahmen auf als Schwangere mit hohem Bildungsniveau [6]. Diese Ergebnisse lassen sich jedoch nicht vollständig auf die Schweiz übertragen.



Berner Fachhochschule
Haute école spécialisée bernoise
Bern University of Applied Sciences

► Gesundheit | Ernährung und Diätetik
Bachelor-Thesis 2015

Kontakt: a.reiterer@gmx.ch

- [1] Singer, P. (2000). *Was sind, wie wirken Omega-3-Fettsäuren. 44 Fragen – 44 Antworten* (3. Aufl.). Frankfurt am Main: Umschau Zeitschriftenverlag Breidenstein GmbH.
 - [2] Koletzko, B. (2013). *Interview mit swissmom*. Abgerufen am 09.07.2015 von <http://www.swissmom.ch/aktuell/interviews/prof-dr-med-berthold-koletzko-omega-3-und-omega-6-fettsauren/>.
 - [3] Koletzko, B., Cetin, I. & Brenna J. T. (2007). Consensus Statement. Dietary fat intakes for pregnant and lactating women. *British Journal of Nutrition*, 98, 873-877.
 - [4] Jia, X., Pakseresht, M., Wattar, N., Wildgrube, J., Sontag, St., Andrews, M., Begum Subhan, F., McCargar, L. & Field, C. J. (2015). Women who take n-3 long-chain polyunsaturated fatty acid supplements during pregnancy and lactation meet the recommended intake. *Appl. Physiol. Nutr. Metab.*, 40, 474-481.
 - [5] Becker, St. & Schmid, D. (2010). Verwendung von Nahrungssupplementen vor und während der Schwangerschaft. *Ernährungsumschau* 1/11, 36-41.
 - [6] Rodriguez-Bernal, C. L., Ramon, R., Quiles, J., Muricia, M., Navarrete-Munoz, E. M., Vioque, J., Ballester, F. & Rebagliato, M. (2012). Dietary intake in pregnant women in a Spanish Mediterranean area: as good as it is supposed to be? *Public Health Nutrition*, 16 (8), 1379-1389.
- Bild: Gesund-Schwanger (2015). Empfehlung zu Fisch und Meeresfrüchten in der Schwangerschaft. Abgerufen am 19.08.2015 von <http://www.gesund-schwanger.com/empfehlung-zu-fisch-und-meeresfruechten-in-der-schwangerschaft/>.