

Entwicklungschancen der Kinder steigen

Schwangerschaft: Viel Fisch essen

Wenn werdende Mütter mehr als dreimal wöchentlich Fisch essen, haben die Kinder höhere Chancen, was die Entwicklung verbaler und sozialer Kompetenz angeht.

16.02.07 - Diese positiven Effekte regelmäßigen Fischkonsums gehen aus einer Studie in der Online-Ausgabe des Lancet von Joseph Hibbeln et al., Bethesda, hervor. Das US-amerikanische Wissenschaftlerteam hatte annähernd 12.000 werdende Mütter über ihren Seefisch-Konsum befragt. Die Entwicklung der Kinder wurde zum einen anhand eines von den Müttern auszufüllenden Fragebogens erfasst. Außerdem wurde im Alter von acht Jahren ein IQ-Test durchgeführt.

Nachdem man andere Einflüsse, beispielsweise den sozialen Status, statistisch bereinigt hatte, ergab sich eine eindeutige Tendenz: Die schlechtesten Ergebnisse in den Tests zur sozialen und verbalen Kompetenz erzielten die Kinder, deren Mütter während der Schwangerschaft am wenigsten Seefisch verzehrt hatten.

Die besten Testergebnisse erzielten Kinder, deren Mütter wöchentlich mehr als 340 Gramm Seefisch gegessen hatten. Im Vergleich mit dieser Gruppe war das Risiko auffällig schlechter Testergebnisse um 50 Prozent erhöht, wenn die Mütter gar keinen Fisch verzehrt hatten.

Die offizielle Empfehlung der US-Gesundheitsbehörden besagt übrigens, dass Schwangere 340 Gramm Fisch pro Woche zu sich nehmen sollten.