

Kalenderwoche 36/2019 - Asthma - Asthma bei Kindern durch richtige Ernährung vorbeugen?

Asthma bei Kindern durch richtige Ernährung vorbeugen?

Lässt sich durch eine gezielte Ernährung in der Schwangerschaft das Asthmarisiko von Kindern reduzieren? Ja, sagen Forscher. Sie beobachteten möglicherweise schützende Effekte von Vitamin E und Omega-3-Fettsäuren. Gute Quellen für Vitamin E sind Pflanzenöle und für Omega-3-Fettsäuren fette Seefische wie Lachs, Thunfisch oder Hering. Dabei sollte aber stets darauf geachtet werden, dass der Fisch gut durch ist. Nahrungsergänzungsmittel sollten in der Schwangerschaft nicht ohne medizinischen Rat eingenommen werden.

Hier die Studien im Detail:

- [Vitamin E gegen Asthma bei Kindern?](#)
- [Omega-3-Fettsäuren aus Fischöl in der Schwangerschaft schützt das Neugeborene vor Asthma](#)