

Cholin – wichtig für Mutter und Kind

18.12.2020, 14:06 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Gonadosan Distribution GmbH*



Cholin – wichtig für Mutter und Kind

Experten empfehlen bereits einige Monate vor einer geplanten Schwangerschaft eine gezielte Versorgung und Ergänzung mit wichtigen Vitalstoffen, allen voran Folsäure. Und auch während der Schwangerschaft und Stillzeit ist ein gezielter Ausgleich von erhöhten Nährstoffbedarfen von großer Bedeutung. Neben Folsäure sind dabei u.a. die Vitamine B12 und D sowie die Mineralstoffe Magnesium, Eisen und Jod zu nennen.

Cholin für die neuronale und kognitive Entwicklung des Ungeborenen und Säuglings

Ungeachtet dieser etablierten Empfehlungen gewinnen Ernährungswissenschaftler zunehmend Einblicke in die Bedeutung von Cholin für die pränatale Ernährung. Bei Cholin handelt es sich um eine Verbindung, welche einen Baustein für Zellmembranen (Phosphatidylcholin) wie auch für einen Botenstoff im Gehirn (Acetylcholin) darstellt. Aufgrund dieser Funktionen spielt es für die neuronale Entwicklung des Ungeborenen eine zentrale Rolle. Jedoch auch später, nach der Geburt, scheint eine ausreichende Versorgung mit Cholin während der Schwangerschaft positive Effekte zu haben. So zeigten Säuglinge von Müttern mit einer hohen Cholinzufuhr in Studien eine verbesserte Lern- und Gedächtnisleistung.

Cholinmangel – Risikofaktor für Neuralrohrdefekte

Neuralrohrdefekte stellen die häufigsten Fehlbildungen des zentralen Nervensystems, bestehend aus Gehirn und Rückenmark, dar. Sie entstehen zwischen der 3. und 4. Schwangerschaftswoche, wenn es zu einem unvollständigen Verschluss des embryonalen Neuralrohrs kommt. Zur Vorbeugung von Neuralrohrdefekten ist die zusätzliche Einnahme von Folsäure möglichst bereits vor Eintritt der Schwangerschaft seit Langem Standard in der pränatalen Ernährung. Doch auch Cholin und Betain, ein Abbauprodukt von Cholin, scheinen diese protektive Wirkung zu entfalten. Mehrere Studien konnten eine signifikante Senkung des Risikos für Neuralrohrdefekte durch eine hohe Cholinaufnahme nachweisen – und zwar trotz bereits bestehender Folsäuresupplementation. Ebenso ging eine mangelhafte Cholinzufuhr mit einem erhöhten Risiko für Neuralrohrdefekte einher.

Cholinmangel – Risiko auch für die werdende Mutter

Da Cholin auch für den mütterlichen Homocystein-Abbau und die Leberfunktion wichtig ist, kann eine zu geringe Cholinzufuhr während der Schwangerschaft zu erhöhten Homocystein-Spiegeln führen. Diese wiederum gelten als Risikofaktor für Schwangerschaftskomplikationen, wie Präeklampsie, Frühgeburtlichkeit und erniedrigtes Geburtsgewicht. Der Cholinbedarf ist während der Schwangerschaft und Stillzeit deutlich erhöht, Schwangeren wird die tägliche Einnahme von 450 mg empfohlen, Stillenden sogar 550 mg täglich. Eine Unterversorgung von Schwangeren und Stillenden ist leider sehr häufig, 90 % erreichen die Zufuhrempfehlungen nicht.

Aufnahme von Cholin in die offiziellen Empfehlungen für pränatale Supplemente

Seit Neuestem sprechen sich internationale Ernährungsexperten dafür aus, Cholin in Präparate für die Schwangerschaft und Stillzeit aufzunehmen. US-Gesundheitsbehörden haben Cholin bereits in die offiziellen Empfehlungen für pränatale Supplemente aufgenommen, in Europa hinken die Behörden dieser Entwicklung jedoch noch hinterher. Deshalb verwundert es nicht, dass auf dem europäischen Markt bis dato kaum Produkte für Schwangere und Stillende vorhanden sind, welche Cholin enthalten.

Das Nahrungsergänzungsmittel Fertilovit® For2 plus DHA gehört zu diesen wenigen Präparaten und ist ab sofort auf dem gesamten europäischen Markt verfügbar. Dieses innovative Kombiprodukt ist auf die Bedürfnisse von Frauen während der Schwangerschaft und Stillzeit zugeschnitten und enthält neben Cholin eine Rundumversorgung mit allen Nährstoffen inklusive der empfohlenen Menge von 400 µg Folsäure. 200 mg der Omega-3-Fettsäure DHA leisten zudem einen wertvollen Beitrag zur normalen Entwicklung des Gehirns und der Augen beim Fötus und beim gestillten Säugling. Als DHA-Quelle werden ausschließlich Fischölkapseln der führenden Premiummarke Epax® verwendet, welche sich durch höchste, standardisierte und gleichbleibende Qualität sowie zertifizierten und nachhaltigen Fischfang auszeichnet.

Portrait

Gonadosan - hinter diesem Namen verbirgt sich ein innovatives Unternehmen mit Niederlassungen in der Schweiz und Österreich.

Ein interdisziplinäres Team arbeitet hier fortlaufend an der Entwicklung und Erforschung neuer orthomolekularer Konzepte. Das Know-how und außerordentliche Engagement dieses Teams trägt maßgeblich zum Erfolg des Unternehmens und seiner Produkte bei.

News-ID: 1201900 • Views: 903 (Stand: 14.07.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/1201900/Cholin-wichtig-fuer-Mutter-und-Kind.html>