

## Kinder mit Omega-3-Fettsäuren versorgen – ohne dass sie Fisch essen müssen

— Die langkettigen Omega-3-Fettsäuren Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA) sind für die Entwicklung des Gehirns von entscheidender Bedeutung. Besonders reich an DHA und EPA sind fettreiche Seefische. Viele Kinder mögen jedoch keinen Fisch, einige vertragen ihn nicht und Erwachsene sind mit einem durchschnittlichen Verzehr von einer halben bis einer Portion Fisch pro Woche nicht gerade ein gutes Vorbild. Denn die Deutsche Gesell-

schaft für Ernährung e. V. (DGE) rät zu mindestens ein bis zwei Portionen Fisch pro Woche, darunter sollten auch Omega-3-reiche Fettfische wie Hering, Lachs, Makrele und Heilbutt sein.

Menschen, die keinen Fisch essen möchten, greifen oft auf Leinöl, Rapsöl und Walnüsse zurück, die ebenfalls reich an Omega-3-Fettsäuren sind. Jedoch beinhalten sie ausschließlich die kürzere Alpha-Linolensäure (ALA). Diese muss durch endogene

Synthese in mehreren Elongierungs- und Desaturierungsschritten erst zu den längeren Fettsäuren DHA und EPA aufgebaut werden, um nutzbar zu sein – was dem Körper jedoch nur bei unter 5% der zugeführten ALA gelingt.

Als effektivster Weg bleibt also nur eine direkte Zufuhr von DHA und EPA über die Nahrung durch Fisch oder – die pflanzliche Alternative – Mikroalgen-Öl. Dieses enthält die direkt verwertbaren Omega-3-Fettsäuren DHA und EPA und stellt damit eine sehr gute Quelle für Omega-3-Fettsäuren auf pflanzlicher Basis dar.

Die fischfreien Kaubonbons omega3-Loges® cogniKids enthalten als erstes kaubares Omega-3-Präparat die langkettigen Omega-3-Fettsäuren DHA und EPA aus rein pflanzlicher Quelle, der Mikroalge *Schizochytrium sp.*, die in einem nachhaltigen Kultivierungsverfahren gezüchtet wird. Dadurch wird das Ökosystem Meer geschont und sichergestellt, dass keinerlei Umweltgifte in das Präparat gelangen, wie es oft bei Seefischen der Fall ist. Das Omega-3-Kaupräparat enthält außerdem wertvolles Eisen, das zur normalen kognitiven Entwicklung von Kindern beiträgt. Es ist für Kinder ab vier Jahren geeignet und in Apotheken erhältlich. *red*



Ein bis zwei Portionen Fisch pro Woche empfiehlt die DGE – das schaffen die wenigsten Erwachsenen und noch seltener Kinder.

## Auch den Impfschutz gegen Meningokokken Typ B in der Praxis anbieten

— Mit rund 300 Fällen pro Jahr sind invasive Meningokokken-Erkrankungen (IME) in Deutschland zwar selten, verlaufen jedoch oft schwerwiegend. So versterben 10% aller erkrankten Kinder, jedes fünfte Überlebende trägt Spätfolgen davon.

Auf einem von GSK veranstalteten Symposium anlässlich des Kinder- und Jugendärztetages bedauerte Dr. Ralph Köllges, niedergelassener Pädiater in Mönchengladbach, dass die STIKO bislang nur eine Impfempfehlung gegen Meningokokken der Sero-Gruppe C ausgesprochen hat, die nur 10% aller IME ausmachen. Sie empfiehlt die MenB-Impfung derzeit nur für Personen mit erhöhtem Infektionsrisiko. Köllges plädierte dafür, den MenB-Impfschutz allen Eltern

und Jugendlichen anzubieten, „um Schaden von den Patienten abzuwenden.“ Das sehen auch viele Fachverbände so; die Sächsische Impfkommission SIKO empfiehlt den Impfstoff bereits standardmäßig.

Wichtig ist laut Köllges die frühe Immunisierung im Säuglingsalter, um dem Erkrankungsgipfel im fünften bis neunten Lebensmonat zuvorzukommen. Geimpft wird nach dem 2+1-Schema: Grundimmunisierung mit zwei Impfdosen (Erstdosis im Alter von zwei bis fünf Monaten), Auffrischung im zweiten Lebensjahr. Die Eltern sollten zuvor über das mögliche Auftreten von Fieber nach der Impfung aufgeklärt werden. Dies lasse sich jedoch gut mit Paracetamol behandeln. Der tetravalente Konjugatimpfstoff 4CMenB

(Bexsero®) kann zusammen mit allen pädiatrischen Vakzinen verabreicht werden. Mittlerweile werden die Kosten für die Impfung bereits von vielen Krankenkassen erstattet.

In Ländern, in denen die MenB-Impfung bereits standardmäßig empfohlen wird, sei bereits ein deutlicher Rückgang der Erkrankungsfälle durch diese Serogruppe zu beobachten. Inzwischen bieten laut Köllges fast alle Kinderärzte die MenB-Impfung an. Auch in seiner Praxis werden alle Eltern entsprechend aufgeklärt. „Ich bin immer wieder positiv überrascht, wie viele Eltern sich dann letztlich doch für diese Impfung entscheiden“, so Köllges.

*Dr. Martina-Jasmin Utzt*

Virtuelles Symposium „Aktuelles zum Impfschutz in der Praxis“, 1. online Kinder- und Jugendärztetag, 26.6.2021; Veranstalter: GSK