

Die Entwicklung von Gehirn und Organen braucht Fett

Fettzellen, ihre verkannte Bedeutung – Omega 3 Fettsäuren für Baby, Hirn & Herz

Oft entwickeln werdende Mütter während der Schwangerschaft archaische Antennen für ihre Ernährung. Die Sinne sind geschärft und justieren sich neu bei der Nahrungsmittelauswahl. Der Geschmackssinn spielt verrückt. Die Lust auf saure Gurken offenbart, dass Hormone auf Hochtouren arbeiten um die Schöpfungsenergien der werdenden Mutter aus dem Dornröschenschlaf zu erwecken. Anfangendes, wachsendes Leben braucht eigene Zellen, eine Plazenta als Versorgungsstation und bei der Mutter erhöht sich natürlich auch die Blutmenge um Wachstum zu ermöglichen und Energie zu transportieren.

Mit fortschreitender Schwangerschaft steigt der Energiebedarf: Alles was da im Werden ist, braucht zum Funktionieren jede Menge Fettzellen: die Ohren, die Augen, alle Sinne, Organe, Muskeln und Nerven. Das menschliche Gehirn besteht zu mehr als 60% aus Fett und ist das zentrale Organ: reguliert die Körperfunktionen, steuert die Bewegungen der Muskeln und bestimmt das gesamte Denken, Fühlen und Handeln. Etwa 100 Milliarden Nervenzellen verarbeiten Informationen und leiten diese durch elektrische Signale weiter. Diese sogenannten Neuronen, elektrisch erregbare Zellen, entdeckte der Mediziner Rudolf Virchow im Jahre 1856. Im Gehirn gibt es aber noch eine zweite, zahlenmäßig in etwa gleich starke, Art von Zellen. Sie werden neurotrophe Zellen genannt, sind elektrisch nicht leitend, dafür aber zellnährend. Virchow hielt diese aus Fett bestehende Substanz für eine Art Kitt und gab diesen Zellen den Namen Gliazellen („Glia“ – griech. Leim). Dass diese Gliazellen mehr sind als nur Nerven Kitt, war auch den Forschergenerationen nach Virchow entgangen. Diese neurotrophen Zellen haben viele entscheidende Funktionen in der Kommunikation der Zellen untereinander und sind der Schlüssel für komplexe Hirnfunktionen und -entwicklung - also für Klugheit und Intelligenz. Erst seit 1998 werden die Gliazellen, umgangssprachlich immer schon „Hirnschmalz“ genannt, als die Intelligenzbildende, nährnde und sogar reparierende Grundlage von komplexen Gehirnen gesehen und erforscht.

Die Gliazellen sind also das Fett fürs Hirn. Ihr Rohstoff steht in Form von Omega-3-Fettsäuren in pflanzlichen Ölen in ursprünglichen, naturbelassenen Form, reichlich zur Verfügung. Und das braucht der Embryo. Im Mutterleib werden ca. 70% der von der Mutter verzehrten Energie für das Gehirnwachstum des werdenden Sprosses benötigt. Dabei hat sich gezeigt, dass Mütter, in deren Körper viele Omega-3-Fettsäuren zirkulieren, auch die optimale Menge für die Bildung neuronaler Netzwerke an ihre Kinder weitergeben - auch über das Stillen.

Leinöl ist als wertvoller neuronaler Strukturbildner, als Schleimhaut bildender Geburtshelfer und als glücklich machender Schutz vor Wochenbettdepressionen der ideale Begleiter während und nach der Schwangerschaft. Frisches Leinöl ist gut für die stillende Mutter und für den Säugling. Nach dem Abstillen sind als erste Öle für die Babybeikost Mandel- und Aprikosenkernöl (aus nichtgerösteten Rohstoffen) die beste Wahl. Auch Sesam-, Mohn- und milde Olivenöle sind gut und sorgen für wertvolle Abwechslung. Diese Öle ersetzen Muttermilch ernährungsphysiologisch am besten, weil sie in ihrer Zusammensetzung in vielen Bedingungen der Muttermilch entsprechen.

Textbeitrag für die Zeitschrift „Mutter & Kind“ von Walter Bitzer