

Beratung kompakt

Fette in Säuglingsnahrungen

- Fette gehören neben Kohlenhydraten und Eiweiß zu den Makronährstoffen, d.h. sie kommen in relativ großen Mengen sowohl in Muttermilch, als auch in Säuglingsnahrung vor.
- Nahrungsfette sind ein bedeutender Energielieferant: Mit etwa 9 kcal/g liefern sie mehr als doppelt so viel Energie wie Eiweiß oder Kohlenhydrate.
- Dies ist besonders für Säuglinge vorteilhaft, da sie einen kleinen Magen haben und den hohen Energiebedarf mit wenig Nahrungsmenge decken müssen.

Die **Qualität** eines Nahrungsfetts hängt von der Art der enthaltenen Fettsäuren (FS) und den damit verbundenen Eigenschaften ab.

FS werden nach verschiedenen Kriterien unterteilt:

Kriterium/Bezeichnung	Erläuterung	Bedeutung
Sättigungsgrad	Man unterscheidet gesättigte FS (GFS), einfach ungesättigte FS (EUF) und mehrfach ungesättigte FS (MUFS).	Alle drei Arten von FS werden für eine ausgewogene Fettqualität benötigt.
Omega-3- und Omega-6-FS	Eine Möglichkeit MUFS nach ihrer chemischen Struktur einzuteilen.	Erfüllen wichtige Aufgaben im Körper. Ein günstiges Verhältnis von Omega-3- zu Omega-6-FS ist entscheidend.
– Essentielle FS	MUFS, die der Körper nicht selbst herstellen kann – alpha-Linolensäure (Omega-3-FS), Linolsäure (Omega-6-FS).	Müssen über die Nahrung zugeführt werden. Die essentiellen FS sind die Vorstufen der sog. LCP.
– LCP	Langkettige, mehrfach ungesättigte FS (LCP), z. B. Docosahexaensäure (Omega-3-FS), Arachidonsäure (Omega-6-FS)	Wichtig für die Entwicklung von Gehirn- und Nervenzellen sowie für die Entwicklung der Sehfähigkeit.

Die Kriterien können auf eine FS mehrfach zutreffen. So ist z.B. die alpha-Linolensäure eine essentielle, mehrfach ungesättigte Omega-3-FS.



Muttermilch

- Fett deckt bei jungen Säuglingen ca. 50 % der Energiezufuhr.¹
- Der Fettgehalt nimmt von der Kolostralmilch zur reifen Frauenmilch zu.²
- Die FS-Zusammensetzung wird im Gegensatz zum Gesamtfettgehalt wesentlich von der Ernährung der Mutter beeinflusst.³
- Muttermilch enthält alle notwendigen FS im idealen Mischungsverhältnis.



Säuglingsnahrungen (SN)

- Der Gehalt an Fett (Menge) und dessen Zusammensetzung (Qualität) ist gesetzlich geregelt.
- Das Fettsäurespektrum der Muttermilch (GFS, EUFS, MUFS und LCP) soll bestmöglich nachgebildet werden.
- Zum Einsatz kommen größtenteils Mischungen aus verschiedenen pflanzlichen, hochgereinigten Ölen (z.B. Palm-, Raps-, Sonnenblumenöl).
- Anfangsnahrungen und auch Folgenahrungen enthalten LCP, weil junge Säuglinge diese selbst noch nicht in ausreichender Menge aus den Vorstufen bilden können.

Fettsäuren in Säuglingsnahrungen

Art der Fettsäuren	Quelle	Kommentar
Gesättigte Fettsäuren (GFS)	z.B. Palmöl	Palmöl ist für SN eine wertvolle Fettquelle, insbesondere für die GFS Palmitinsäure.
Einfach ungesättigte Fettsäuren (EUFS)	z.B. Rapsöl	Rapsöl gehört zu den Ölen mit den höchsten Gehalten an EUFS.
Mehrfach ungesättigte Fettsäuren (MUFS)	z.B. Sonnenblumenöl	Sonnenblumenöl liefert hohe Mengen an MUFS, insbesondere die essentielle Omega-6-FS Linolsäure.
Omega-3- und Omega-6-FS	z.B. Rapsöl, Sonnenblumenöl	Rapsöl ist reich an alpha-Linolensäure (Omega-3-FS).
LCP	z.B. Fischöl, Öl aus Mikropilzen, Algenöl	Durch diese Öle erhalten SN direkt die wertvollen LCP.

Exkurs Palmöl

Palmöl ist das einzige Pflanzenöl, das reich an Palmitinsäure ist (bis zu 50 %). Palmitinsäure ist in Muttermilch die vorherrschende gesättigte FS (ca. 26 % der Gesamt-FS).¹ Um das FS-Muster der Muttermilch bestmöglich nachzubilden, ist der Einsatz von Palmöl als Palmitinsäurequelle sinnvoll.

HiPP verwendet ausschließlich Bio-Palmöl aus nachhaltigen Quellen!

hipp-fachkreise.de · hipp-fachkreise.at

Wichtiger Hinweis: Stillen ist die beste Ernährung für ein Baby. Säuglingsanfangsnahrung sollte nur auf Rat von Kinder- und Jugendärzten, Hebammen oder anderen unabhängigen Fachleuten verwendet werden.

Literatur:

1 EFSA. The EFSA Journal 2014;12(7):3760 · 2 Nährwert-Tabellen Souci Fachmann Kraut 2008 · 3 Lawrence RA, Lawrence RM. Elsevier 2015; Edition 8

Eine Information für medizinische Fachberufe