



Fette in der Säuglingsernährung

Vor 50 Jahren empfahl man als Fett für die Säuglingsernährung die „gute“ **Butter** (im Gegensatz zur Margarine) und **Sahne**. Öle waren weniger verfügbar, teuer und ließen sich nicht gut emulgieren. Vor gut 30 Jahren setzte sich dann eine neue Empfehlung durch. Dies waren **Sonnenblumenöl** und **Keimöle** von Weizen oder Mais. Beide fallen an, wenn man weiße Mehle herstellt und den Keimling übrig behält, aus dem das Öl gepresst wird. Neue Erkenntnisse über Fettsäuren führten zu dieser Empfehlung. Man hatte die Bedeutung der ungesättigten **Linolsäure**, einer Omega 6-Fettsäure erkannt. Sie wurde als essentiell (unentbehrlich) angesehen und sogar als Vitamin F bezeichnet. Die Öle von Sonnenblume, Distel (Saffor) und Weizenkeimen sind besonders reich an Linolsäure (50-70 %), während Butter wenig davon hat.



Mit der EU und dem Binnenmarkt wurde das *Olivenöl* populär. Es enthält jedoch kaum Linolsäure (8 %), ist aber trotzdem sehr gesund. Dies sollte geklärt werden, so fand man die einfach ungesättigte **Ölsäure**, eine Omega-9-Fettsäure, deren gesundheitliche Bedeutung für die Mittelmeerkost wichtig ist. Olivenöl spielt trotz fehlender Linolsäure in Südeuropa eine Rolle in der Säuglingsernährung, in Mitteleuropa kaum.

In den 90er Jahren erkannte man die Bedeutung weiterer Fettsäuren, nämlich die mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren. Sie kommen mit der **alpha-Linolensäure** in Pflanzen vor, sonst in Fischölen. Sie sind wichtig für die Gehirnentwicklung, weshalb sie für die Säuglingsernährung interessant wurden. Sie sind besonders in Leinöl enthalten (53 %), in Ölen von Walnuss (12 %), Hanf (17 %), Soja (8 %), Weizenkeimen (8 %) und Raps (9 %). Butter hat je nach Grünfutter wenig davon (0,5 %). Es kommt aber auf das Verhältnis von Linol- zu Linolensäure an. In der Muttermilch beträgt es etwa 10:1. Für Muttermilchersatznahrung wurde ein Verhältnis von 5-15:1 festgeschrieben. Dies ist bei Sonnenblumenöl nicht der Fall. Daher suchte man Öle, die ein Verhältnis von etwa 5:1 aufweisen.



Dies sind Öle von Walnuss (4:1), Hanf (3,4 :1), Soja (7:1), Weizenkeimen (7,4:1). Rapsöl liegt mit 2,3:1 darunter, wird aber für die Säuglingsernährung offiziell empfohlen. Inzwischen werden auch Mischöle für die Beikost im Handel angeboten, deren Linol-Linolensäure-Verhältnis 5:1 beträgt. Aber Mischungen sind schwerer zu verdauen als ein Öl.

Die Betrachtungsweise einzelner Fettsäuren ist jedoch einseitig, denn jede Pflanze hat arttypische Kräfte, die sich auf das Öl auswirken: Raps als Kreuzblütler mit seiner Vitalität vermittelt andere Kräfte, als die Sonnenblume, die mit ihrer Blüte am Sonnenlauf teilnimmt, oder einem Keimöl, welches die Energie für eine Getreidepflanze enthält. Butter als MilCHFett ist eine Emulsion und daher leichter verdaulich als die Öle, was einen Vorteil darstellt. In der „Herdecker Säuglingsmilch“ wird **Mandelmus** statt Öl als Fett verwendet, es liegt wie Butter emulgiert vor.

Insofern erscheint ein individueller Umgang mit den Fetten in der Säuglingsernährung sinnvoll. Daher ist Butter neben verschiedenen Ölen empfehlenswert.