

## **Cholin: Unterschätzter Nährstoff für ein gesundes Kinderherz? Herzgesundheit beginnt möglicherweise bei der Ernährung beider Eltern**

**Bonn, 11. Juni 2026** –Niedrige Cholin-Blutspiegel bei Eltern hängen mit dem Risiko für schwere angeborene Herzfehler zusammen. Das zeigt eine vom Kinderherzen e.V. finanzierte Studie an der Klinik für Kinderkardiologie, Universitätsklinikum des Saarlandes. Die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler untersuchten Blutproben von Eltern herzkranker Kinder und fanden heraus: Wenn sowohl Mutter als auch Vater niedrige Cholin-Werte aufwiesen, war das Risiko für einen schweren Herzfehler beim Kind besonders erhöht. Nun stellt sich die Frage, ob eine ausreichende Versorgung mit Cholin bei werdenden Eltern das Risiko für schwere angeborene Herzfehler beim Kind reduzieren kann. Viele Menschen nehmen zu wenig Cholin über die Nahrung auf. Zudem enthalten die meisten Schwangerschaftspräparate kein Cholin und für werdende Väter gibt es bisher keine Empfehlungen für eine Nahrungsergänzung. Die Ergebnisse der Studie stoßen also eine neue Tür für die Prävention von schweren Herzfehlern auf.

### **Cholin-Bedarf ist in Schwangerschaft erhöht**

„Die Fortschritte der letzten Jahrzehnte in Forschung und Medizin haben die Perspektiven für Kinder mit angeborenem Herzfehler enorm verbessert. Noch besser aber wäre es, wenn Herzfehler gar nicht erst entstünden“, so Jörg Gattenlöhner, Geschäftsführer des Kinderherzen e.V. Und Prof. Dr. Rima Obeid vom Universitätsklinikum des Saarlandes ergänzt: „Bisher konzentriert sich die Schwangerschaftsvorsorge im Hinblick auf die optimale Versorgung mit Nährstoffen vor allem auf die Mutter und dabei steht die Folsäure im Fokus. Unsere Studie deutet darauf hin, dass auch die Ernährung des Vaters – in dem Fall eine ausreichende Versorgung mit Cholin – eine größere Bedeutung für die Gesundheit des Kindes hat als bisher angenommen.“ Cholin unterstützt gerade in den ersten Schwangerschaftswochen die Zellbildung und Zellteilung. Also in dem Zeitfenster, in dem sich auch Herz und Gehirn bilden. Da der Embryo sich rasant entwickelt, ist der Bedarf an Cholin in dieser Phase besonders hoch. Der Bedarf kann generell über die Nahrung gedeckt werden – zum Beispiel durch den Verzehr von Eiern, Fisch, Fleisch und Sojaprodukten oder über Nahrungsergänzungsmittel.

### **Was die Studie zeigt – und was noch offen ist**

Die Untersuchung belegt einen statistischen Zusammenhang, aber keine direkte Ursache-Wirkungs-Beziehung. Weitere Studien müssen nun klären, ob eine gezielte Cholin-Zufuhr, neben der empfohlenen Folsäure-Zufuhr, vor und während der Schwangerschaft bei beiden Eltern das Risiko für einen angeborenen Herzfehler senken kann. Die Studienergebnisse passen jedoch zu früheren Untersuchungen. So zeigten Tierstudien, dass Cholin-Mangel bei der Mutter die Herzentwicklung stören kann. Zudem weist eine aktuelle chinesische Studie darauf hin, dass eine höhere mütterliche Cholin-Aufnahme während der Schwangerschaft mit einer geringeren Häufigkeit von Herzfehlern einhergeht.

### **Hintergrund: Herzfehler sind die häufigste Organfehlbildung**

Eines von 100 Kindern wird mit einem Herzfehler geboren – weltweit. Damit sind Herzfehler die häufigste Organfehlbildung. Etwa 30 Arten typischer Herzfehler gibt es und hunderte mögliche Kombinationen von ihnen. Die Ursachen sind meist unklar. Neben genetischen Faktoren spielen mutmaßlich auch Umwelteinflüsse und die Lebensweise der Eltern eine Rolle. In Deutschland erreichen heute 90 von 100 Herzkindern das Erwachsenenalter. Viele von ihnen bleiben chronisch

krank und müssen ihr Leben lang Medikamente einnehmen, sich regelmäßigen Untersuchungen oder sogar operativen Eingriffen unterziehen. „Der Kinderherzen e.V. wird auch weiterhin Forschung unterstützen, die darauf abzielt, angeborenen Herzfehlern vorzubeugen. Neben unserem Engagement für eine bestmögliche Versorgung herzkranker Kinder in Deutschland und weltweit“, so Jörg Gattenlöhner.

### **Über den Kinderherzen e.V.**

Der Kinderherzen e.V. setzt sich seit mehr als 36 Jahren für die Erforschung und Behandlung angeborener Herzfehler ein. Der Verein ist zu 100 Prozent spendenfinanziert und agiert völlig unabhängig. Gefördert werden Forschungsprojekte, die Ausstattung von Kinderherzzentren sowie Weiterbildungsmaßnahmen für medizinisches Personal und Therapien für betroffene Kinder weltweit.

### **Spendenkonto des Kinderherzen e.V.**

Bank für Sozialwirtschaft

IBAN: DE47 3702 0500 0008 1242 00

### **Pressekontakt:**

Chantal Neumann

Referentin für Presse- und Öffentlichkeitsarbeit beim Kinderherzen e.V.

Mobil: 0173 2191088

Tel.: 0228/422 80 221

E-Mail: [chantal.neumann@kinderherzen.de](mailto:chantal.neumann@kinderherzen.de)