TORRE
Die natürlich-Apotheken

Kompetenzboard

Titel: Cholin-Supplementierung in der Schwangerschaft

Fallnummer: 35

Datum: 13.11.2026

Anfrage:

Es wurde nach einer **Cholin-Supplementierung in der Schwangerschaft** gefragt. Es besteht Skepsis, da Cholin auch im Zusammenhang mit **Leberentgiftung** empfohlen wird und gelernt wurde, dass während der Schwangerschaft **keine zusätzliche Entgiftung** erfolgen sollte.

Antwort:

Hier die Antwort unseres pharmazeutischen Teams:

Kurze Einordnung: Auf **Femibion 1, 2 und 3** ist Cholin als Nährstoff ausgewiesen; in **regulafit® Schwangerschaft** oder **Elevit 1 und 2** ist Cholin hingegen nicht enthalten.

Grundlage der Empfehlung ist eine Stellungnahme der **EFSA (Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit) aus dem Jahr 2016**.

- **Tägliche Aufnahmemenge (Erwachsene):** 400 mg
- **Schwangerschaft:** 480 mg
- **Stillzeit:** 520 mg

Cholin kommt vor allem in **Innereien, Eiern und Milchprodukten** vor; ein Mangel betrifft daher besonders Frauen mit **einseitiger Ernährung**, insbesondere bei **veganer Ernährungsweise**.

Ein **Cholinmangel** (z. B. durch restriktive Diäten) kann zu **Leber-, Muskel- und Nervenschädigungen** führen.

Cholin wird häufig dem **B-Komplex** zugeordnet, ist jedoch **kein B-Vitamin**.
Es wird im Stoffwechsel als **Acetylcholin** im Parasympathikus als Neurotransmitter benötigt und ist ein **essenzieller Bestandteil aller Biomembranen**, insbesondere

- im **Gehirn** (Fötus, Säugling),
- der **Myelinscheide** (Sphingomyelin) sowie
- der **Hepatozytenmembranen** (Phosphatidylcholin).

Die Assoziation mit „Entgiftung“ beruht häufig auf der Anwendung von **Phosphatidylcholin** (z. B. in Essentiale forte®) bei Lebererkrankungen. Dabei handelt es sich jedoch um eine **therapeutische Nutzung** bei Leberschädigungen und nicht um eine aktive Entgiftung im Sinne einer Ausleitung.

Neben Schwangerschaft und Stillzeit ist Cholin als **essenzieller Nährstoff** auch

relevant bei **Neuro- und Polyneuropathien**, üblicherweise im Bereich von **200–500 mg täglich** als Supplement.

Als mögliche Nebenwirkung wurde in Kombination mit **DHA/EPA (ca. 200 mg)** vereinzelt ein **fischiger Körpergeruch** beschrieben – dies gilt als bekannte, harmlose Begleiterscheinung.

Hinweis: Unsere Empfehlungen basieren auf bestem Wissen und Gewissen sowie auf den Inhalten der regulationspharmazeutischen Ausbildung bei TORRE. Sie dienen der Unterstützung Ihrer pharmazeutischen Beratung und ersetzen keine ärztliche Diagnose oder Therapie. Bitte haben Sie Verständnis, dass wir im Rahmen der gesetzlichen Vorgaben keine Haftung für die Umsetzung übernehmen können.