TORRE
Die natürlich-Apotheken

Kompetenzboard

Titel: Omega-3-Supplementierung im Säuglingsalter

Fallnummer: 44

Datum: 13.11.2026

Anfrage:

Eine Mutter fragt nach einem **Omega-3-Produkt für ihr 7 Monate altes Kind**. Gefragt wird, ob eine Supplementierung in diesem Alter sinnvoll ist und wenn ja, welches Produkt und in welcher Dosierung empfohlen werden kann.

Antwort:

Hier die Antwort unseres pharmazeutischen Teams:

Für Kinder unter 1 Jahr gibt es tatsächlich keine konkrete Zufuhrempfehlung in mg, sondern nur einen Erfahrungswert von 30 mg pro kg Körpergewicht für Kinder ab Beikostreife.

Orientierungswerte:

- **1 bis 6 Jahre:** 500 mg
- **6 bis 12 Jahre:** 1000 mg
- **ab 12 Jahren:** 2000 mg
- therapeutisch ggf. bis 4000 mg, unter Kontrolle eines Omega-3-Index im Blut mit Zielbereich 8 bis 11 % Omega-3

Für Säuglinge ist ein flüssiges, hochgereinigtes Produkt sinnvoll, also ein Präparat ohne relevante Schadstoffbelastung wie PCB oder Schwermetalle.

Als Orientierung nennt der Hersteller:

- **Norsan Omega-3 Total:** 2–3 Tropfen pro kg Körpergewicht
- **Norsan Kids** oder **Arktis:** jeweils 3 Tropfen pro kg Körpergewicht
- **Norsan Vegan** bzw. **Vegan Kids:** 1–2 Tropfen mit der Pipette

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.