

Omega-3-Fettsäuren – Gesundheit aus dem Meer

Seit Jahren sind Omega-3-Fettsäuren ein fester Bestandteil der Ernährungs- und Gesundheitsforschung. Unzählige Studien belegen die Wirksamkeit von Omega-3-Fettsäuren bei der Prävention und Behandlung diverser Beschwerden. Allein schon diese Fakten räumen den essentiellen Omega-3-Fettsäuren einen besonderen Stellenwert ein und erlauben es, sie in eine Reihe mit so lebensnotwendigen Mikronährstoffen wie Vitamine oder Mineralien einzuordnen. Als Hauptquelle für Omega-3-Fettsäuren dienen Meeresfische, die regelmäßig auf dem Speiseplan einer bewussten und gesunden Ernährung stehen sollten.

Besondere Aufmerksamkeit haben Omega-3-Fettsäuren bereits vor Jahren bei Wissenschaftlern erweckt, als man feststellte, dass die im arktischen Zentral- und Nordostkanada sowie auf Grönland lebenden Volksgruppen – die Inuit – trotz einer extrem fettreichen Nahrung nur selten Herz-Kreislauf-Erkrankungen haben, und – verglichen mit uns Mitteleuropäern – sehr selten Herzinfarkte erleiden. Ihre traditionell fischreiche Ernährung wird als Hauptgrund hierfür genannt. Und auch darüber hinaus gibt es zahlreiche Beweise, dass dieser wertvolle Bestandteil von Meeresfischen für die Gesunderhaltung unseres Körpers von besonderem Wert ist.

Dennoch versuchen manche Stimmen, wie zuletzt in der Online-Ausgabe einer größeren Tageszeitung geschehen, die unzweifelhaft positiven Effekte von Omega-3-Fettsäuren zu hinterfragen und den bewussten Verbraucher zu verunsichern. Grund genug für uns, zunächst diese Verbindungen genauer zu beleuchten, um uns dann in weiteren Gesundheits-Briefen intensiv mit dem Gesundheitspotential dieser lebensnotwendigen Fettsäuren zu befassen.

alpha-Linolensäure (ALA), die vor allem in Leinöl, Raps-, Soja- oder Walnussöl enthalten ist. Diese ist – im Vergleich zu den tierischen Omega-3-Fettsäuren – jedoch nicht annähernd so wirksam. Als Quelle für die biologisch deutlich aktiveren Omega-3-Fettsäuren, der Eicosapentaensäure (EPA) sowie der Docosahexaensäure (DHA), bieten sich vor allem fettreiche Fische an.

Meerestiere nehmen die alpha-Linolensäure mit dem Phytoplankton auf und bilden daraus die erwähnte Eicosapentaen- und Docosahexaensäure. Auch der menschliche Körper ist grundsätzlich in der Lage, aus Omega-3-Fettsäuren pflanzlicher Herkunft die länger-kettigen und aktiveren Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA zu bilden, dies jedoch nur zu einem sehr geringen Prozentsatz. Folglich ermöglicht der Verzehr von Fisch auch die Aufnahme größerer Mengen an EPA und DHA.



Besonders hoch ist der Omega-3-Fettsäuregehalt von Kaltwasserfischen wie Lachs, Sardelle, Sardine, Hering, Makrele oder Thunfisch.

Basiswissen Omega-3-Fettsäuren

Omega-3-Fettsäuren sind mehrfach ungesättigte Fettsäuren, die vom Körper nicht selbst hergestellt werden können, aber lebensnotwendig sind. Man bezeichnet sie daher auch als essentielle Fettsäuren. Omega-3-Fettsäuren kommen in pflanzlichen und in tierischen Lebensmitteln vor. Pflanzlichen Ursprungs ist die sogenannte

Das Gesundheitspotential von Omega-3-Fettsäuren – ein Überblick:

Bereits von frühester Entwicklung eines menschlichen Lebens an sind Omega-3-Fettsäuren von Bedeutung. In der Schwangerschaft ist eine gute Versorgung mit Omega-3-Fettsäuren wichtig, da das ungeborene Kind wachstumsbedingt einen hohen Bedarf hat. Im Säuglingsalter sind

Omega-3-Fettsäuren für eine gesunde Entwicklung des zentralen Nervensystems und damit unter anderem für die Gehirn- und Sehleistung von großer Bedeutung. Im weiteren Leben kommt uns Menschen neben dem Wert als essentieller Nahrungsbestandteil – zum Beispiel als Baustein von Zellmembranen und Ausgangssubstanz für hormonähnliche Reglerstoffe – vor allem auch der präventive und therapeutische Nutzen von Omega-3-Fettsäuren zugute.

Betrachten wir also das Potential dieses wichtigen Nahrungsfaktors bei der Vorbeugung und unterstützenden Therapie gesundheitlicher Probleme, ohne dies zunächst zu vertiefen. Dies beweist einmal mehr, welche Bedeutung einer optimalen Versorgung unserer Körperzellen beizumessen ist:

Aufgrund zahlreicher Forschungsarbeiten werden Omega-3-Fettsäuren hohe Wirkungen vor allem bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen zugesprochen. Dies beruht unter anderem auf der Einflussnahme auf den Fettstoffwechsel, den Blutdruck und einer Reduktion der Thrombozytenaggregation (Zusammenballung von Blutplättchen). Omega-3-Fettsäuren können aber noch weitaus mehr. Ausführlich untersucht wurde z.B. ihr Einfluss auf Beschwerden wie Entzündungen, Allergien, Alzheimer, ADHS etc.

Studien belegen therapeutischen Nutzen bei Herzerkrankungen

In drei groß angelegten Untersuchungen wurden Studien mit insgesamt 32.000 Teilnehmern ausgewertet. Die Untersuchungen konnten beweisen, dass Patienten, die eine Nahrungsergänzung mit Omega-3-Fettsäuren (DHA und EPA) erhielten, zwischen 19 und 45 Prozent weniger Herzinfarkte erlitten als Personen der Kontrollgruppen.

Aus therapeutischer Sicht ist es daher empfehlenswert, als Vorerkrankter auf eine vermehrte Zufuhr von Fischöl- bzw. Fischölzusätzen zu achten. Bei einer vorliegenden Herzerkrankung liegt die empfohlene tägliche Verzehrsmenge bei 1 Gramm Omega-3-Fettsäuren.

Patienten mit Hypertriglyceridämie können ihre Triacylglyceridspiegel – ein wichtiger Risikofaktor für Arteriosklerose – um 20 bis 50 Prozent senken, wenn sie täglich 3 bis 4 Gramm DHA und EPA aufnehmen.

(<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18316000>)

Zu ähnlichen Ergebnissen kamen auch japanische Wissenschaftler, die einen Zusammenhang zwischen einem hohen Fischverzehr und einem niedrigen Herzerkrankungs- und Herzinfarktrisiko feststellten. Bei einem Verzehr von mehr als 20 Gramm Fisch pro Tag kann das Risiko nicht tödlicher Herzinfarkte deutlich gesenkt werden.

(<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16401768>)

Die Versorgungssituation mit Omega-3-Fettsäuren

Bei allem Nutzen, der sich aus einer guten Ernährung mit Meeresfischen gewinnen lässt, stehen entscheidende Fragen zur Beantwortung aus: Wie ist die Versorgungssituation mit Omega-3-Fettsäuren, und werden wir den Anforderungen unseres Körpers annähernd gerecht?

Hier liegen alarmierende Daten vor. Viele Menschen im mitteleuropäischen Raum sind unterversorgt mit Omega-3-Fettsäuren. Nur selten stehen mindestens zwei Mahlzeiten pro Woche mit Fisch auf dem Speiseplan, der reich an Omega-3-Fettsäuren ist ... !

Mehr zum Gesundheitspotential von Omega-3-Fettsäuren, zur Versorgungssituation und Empfehlungen für eine tägliche Einnahme durch die Ernährung erfahren Sie in kommenden Gesundheitsbriefen.

(Bitte nennen Sie uns im Falle eines Anrufs den Namen der Person, (siehe Stempelfeld) von der Sie diesen Gesundheits-Brief erhalten haben)