

## Omega – 3 – Fettsäuren

Eskimos und Einwohner von Mittelmeerländern haben eines gemeinsam: Sie erleiden seltener einen Herzinfarkt als Menschen in Nordeuropa und Nordamerika. Da muss es einen Zusammenhang geben! Südeuropäer und Eskimos essen sehr viel mehr Fisch als andere Nationen. Fisch liefert uns nicht nur Jod und gutes Eiweiß, sondern auch die wichtigen Omega – 3 – Fettsäuren.

### Was sind Omega – 3 – Fettsäuren?

Für den Menschen sind Omega – 3 – Fettsäuren, aus der Nahrung unverzichtbar, denn unser Körper kann sie nicht selber bilden. Sie sind unter anderem ein wichtiger Bestandteil der Zellmembranhülle, die jede Zelle in unserem Organismus schützend umgibt. Leider kann unser Organismus diese langkettigen, mehrfach ungesättigten Fettsäuren nicht selbst herstellen. Man muss sie also mit der Nahrung aufnehmen, um ein Mangel vorzubeugen.

Im Gegensatz zu den meisten anderen Nahrungsbestandteilen werden Omega – 3 – Fettsäuren unverändert von den Körperzellen aufgenommen und direkt in die Zellmembranen eingelagert. Je mehr Omega – 3 – Fettsäuren zur Verfügung stehen, umso besser können die Zellen ihre vielfältigen Aufgaben erfüllen.

Die wichtigsten beiden Omega – 3 – Fettsäuren sind Eicosapentaensäure und Docosahexaensäure, richtige Zungenbrecher also, die man sich kaum merken kann. Viel entscheidender ist, dass man weiß, in welchen Nahrungsmitteln möglichst große Mengen dieser Substanzen enthalten sind. Zu nennen sind hier vor allem Kaltwasserfische wie **Lachs, Makrele** und **Hering**. Aber auch Thunfisch ist besonders reich an Omega – 3 – Fettsäuren.

Generell ist ein höherer Konsum aller Arten von Fisch und Meeresfrüchten empfehlenswert. Damit stehen wir aber schon vor einem gravierenden Problem. In Deutschland wird viel zu wenig Fisch gegessen. Wollte man alle gesundheitsfördernde Effekte der Omega – 3 – Fettsäuren ausschöpfen, dann müssten die Menschen in Deutschland ihren Fischkonsum um das Zehnfache steigern. Aus verschiedenen Gründen wird das den meisten Deutschen kaum möglich sein, dieses Ziel in die Tat umzusetzen. Deshalb hat man über sinnvolle Alternativen nachgedacht und Präparate entwickelt, die die Omega – 3 – Fettsäuren konzentriert in Kapseln enthalten. Für diese Herstellung werden Lachse aus dem Nordpolarmeer genutzt, da dieses Lachsöl einen besonders hohen Anteil von Omega – 3 – Fettsäuren aufweist.

### Nehmen Sie mehr Omega – 3 – Fettsäuren zu sich!

In der Kategorie der mehrfach ungesättigten Fettsäuren gibt es zwei wichtige Unterklassen. Die Omega – 6 und die Omega – 3 – Fettsäuren. Pflanzenöle sind reich an Omega – 6 – Fettsäuren, dadurch nehmen die meisten Europäer unbewusst viel davon mit der Nahrung auf. Auf der anderen Seite aber, fehlen uns im Allgemeinen die Omega – 3 – Fettsäuren in unserer Ernährung.

Omega – 3 – Fettsäuren sind nicht nur in Fischen zu finden, sondern auch in Tofu, Mandeln, Walnüssen oder in manchen Pflanzenölen aus Leinsamen, Nüssen und Raps. Omega – 3 – Fettsäuren haben einen positiven gesundheitlichen Effekt auf das Herz – Kreislauf – System, das Gehirn, auf den Sehvorgang, rheumatische Arthritis, Asthma, Nierenerkrankungen und Krebs.

### Welche Folgen kann ein Mangel an Omega – 3 – Fettsäuren haben?

Wie schon erwähnt geht der Fischkonsum in Europa seit dem Ende des zweiten Weltkrieges kontinuierlich zurück. Zwar kann der Körper nach einer Fischmahlzeit noch eine gewisse Zeit von den Reserven zehren, doch wenn er auf Dauer zu wenig Omega – 3 – Fettsäuren erhält,

treten zwangsläufig Mangelerscheinungen auf. Mit der Zeit können sich daraus ernsthafte Gesundheitsstörungen entwickeln. Es kommt vermehrt zu Herz – Kreislauf – Erkrankungen, bei Kindern können sich Hautekzeme bilden, aber auch Rheuma, Allergien und andere entzündliche Krankheiten können durch eine Unterversorgung mit Omega – 3 – Fettsäuren begünstigt werden.

#### Wie viel Omega – 3 – Fettsäuren braucht der Körper?

Nach Meinungen von Experten liegt der minimale Tagesbedarf an Omega – 3 – Fettsäuren bei etwa 500 bis 1000 mg. Man muss dabei beachten, dass die Omega – 3 – Fettsäuren dem Körper regelmäßig, das heißt am besten täglich zugeführt werden. Vielfach werden Omega – 3 – Fettsäuren heutzutage auch schon in so genannten „Trendlebensmitteln“, wie speziellen Broten, Säften oder Schokoriegeln zugesetzt. Man muss allerdings wissen, dass die darin enthaltenen Mengen an Omega – 3 – Fettsäuren in der Regel nicht ausreichend sind, um den Tagesbedarf wirklich zu decken. Wer auf Nummer sicher gehen will, sollte mindestens 2 – 3 Mal in der Woche Fisch essen.

Lebertran, z. B., enthält vergleichsweise wenig Omega – 3 – Fettsäuren, dafür aber viel Vitamin A und Vitamin D. Man sollte aber vorsichtig damit sein, seinen Tagesbedarf mit Lebertran decken zu wollen. Denn eine zu hohe Dosis an diesen beiden Vitaminen ist z.B. für Schwangere und Kleinkinder nicht ganz unbedenklich.

#### Bei welchen Problemen können Omega – 3 – Fettsäuren helfen?

##### Herz – Kreislaufsystem

Hauptanwendungsgebiet für Omega – 3 – Fettsäuren ist die gezielte Vorbeugung vor Herz – Kreislaufkrankungen. Bei regelmäßiger Einnahme können Omega – 3 – Fettsäuren die Verengung der Blutgefäße verhindern, die dann entsteht, wenn sich überschüssiges Cholesterin und andere Substanzen an den Blutgefäßwänden ablagern.

Klinische Studien haben gezeigt, dass die Blutfettwerte durch Omega – 3 – Fettsäuren normalisiert werden können. Das Gesamtcholesterin und vor allem auch das „schlechte“ Cholesterin (LDL – Cholesterin), sowie die Triglyceride werden deutlich gesenkt. Das „gute“ Cholesterin (HDL – Cholesterin) wird dagegen angehoben. Beides wirkt sich positiv auf die koronare Herzkrankheit aus. Denn die Herzkranzgefäße können nicht mehr so schnell verstopfen. Auf diese Weise beseitigen Omega – 3 – Fettsäuren wesentliche Risikofaktoren der Arterienverkalkung und ihrer Folgeerscheinungen wie Herzinfarkt und Schlaganfall.

Selbst wenn die Blutgefäße bereits geschädigt sind, können Omega – 3 – Fettsäuren noch helfen. Sie verbessern die Fließeigenschaft des Blutes, sie erweitern die Blutgefäße und machen gleichzeitig zähes Blut dünnflüssiger. Außerdem können sie die roten Blutkörperchen sich leichter verformen lassen und somit Hindernissen, wie z.B. Blutgerinnseln, auf ihrem Weg durch die Gefäße besser ausweichen.

Sinnvoll eingesetzt werden können Omega – 3 – Fettsäuren auch bei Patienten, bei denen das Risiko erhöht ist, dass sich in den Blutgefäßen Verstopfungen, sogenannte Thromben, bilden. Das passiert dann, wenn die Blutplättchen (deren Aufgabe ist es Verletzungen abzudichten) so heftig reagieren, dass sich so große Blutpfropfen bilden, die den Blutfluss gefährlich ins Stocken bringen können. Omega – 3 – Fettsäuren wirken dem entgegen, da sie das Zusammenklumpen der Blutplättchen hemmen.

Auch Patienten mit einem erhöhten Cholesterinspiegel können von Omega – 3 – Fettsäuren profitieren. Bluthochdruck kann, vor allem wenn er über eine längere Zeit besteht, alle Organe, insbesondere das Herz, schädigen. Untersuchungen belegen, dass drei Fischmahlzeiten pro Woche, über mindestens acht Monate, sowohl den systolischen als auch den diastolischen Blutdruck senken können.

#### Entzündliche Erkrankungen

Wissenschaftlich erwiesen sind auch die entzündungshemmenden Eigenschaften der Omega – 3 – Fettsäuren. Für viele Entzündungsprozesse sind körpereigene Substanzen mitverantwortlich. Omega – 3 – Fettsäuren verringern die Bildung dieser Stoffe. Medizinisch genutzt wird das unter anderem zur Behandlung entzündlicher Haut- oder Darmerkrankungen sowie rheumatischen Beschwerden.

Zwar tritt die entzündungshemmende Eigenschaft der Omega – 3 – Fettsäuren erst allmählich ein, da sie sich nur langsam im Körpergewebe anreichern, dafür wirken sie aber meist nachhaltiger als chemische Arzneimittel und sind meist auch besser verträglich.

Den Verlauf chronischer Hautentzündungen, insbesondere Schuppenflechte und vermutlich auch Neurodermitis, können Omega – 3 – Fettsäuren günstig beeinflussen. Da es noch immer keine ursächliche Therapie für diese Erkrankungen gibt, können zumindest die Beschwerden vermindert werden. Schuppungen, Rötungen und Juckreiz, wie sie bei der Schuppenflechte typisch sind, lassen nach. Bei Neurodermitis verhindern Omega – 3 – Fettsäuren das Austrocknen der Haut und schwächen allergische Reaktionen ab.

Ähnlich gut sind die Erfolge bei Rheuma und Arthritis. Mit Omega – 3 – Fettsäuren können Schmerzen, Entzündungen, Gelenkschwellungen und Morgensteifheit erheblich verbessert werden.

#### Zusammenfassung:

- Senkung der Triglyzeride
- Verminderung von Cholesterin im Blut (langfristig)
- Verminderung von LDL – Cholesterin (das „schlechte Cholesterin) im Blut
- Erhöhung von HDL – Cholesterin (das „gute“ Cholesterin) im Blut
- Regulierung von (erhöhten) Blutdruck
- Besserung der Fließeigenschaften des Blutes
- Gefäßerweiterung
- Entzündungshemmend
- Reduktion von Herzrhythmusstörungen

### Omega – 3 – Fettsäuregehalt von Fischen

<i>Magerfische &lt; 1% Fett</i>		<i>Fettsäuren (%)</i>
Kabeljau		0,32
Scholle	0,25	
Wittling		0,20
Schellfisch		0,20
Flunder		0,20
 <i>Mittelfette Fische 1 – 10% Fett</i>		
Rotbarsch		0,50
Dornhai (Seeaal)		<b>3,00</b>
Seehecht		0,40
Seezunge		0,20
Thunfisch		<b>2,40</b>
Wildlachs		<b>2,30</b>
Zuchtlachs		1,30
Ketalachs		1,60
Forelle	0,60	
 <i>Fette Fische &gt; 10%</i>		 <i>Fettsäuren (%)</i>
Schwarzer Heilbutt		1,5
Hering		<b>3,1</b>
Makrele		<b>5,1</b>
Sprotte		<b>2,1</b>
Aal		1,1