

Woche 6: Nahrungsergänzungsmittel

Omega-3-Fettsäuren

Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren sind in aller Munde. Was ist das nun genau, warum sind die gesund oder vielleicht doch nicht? Und was ist dabei gerade für Personen mit Autoimmunerkrankungen so wichtig?

Was sind Omega-3-Fettsäuren?

Die Omega-3-Fettsäuren gehören zu den essentiellen Fettsäuren, d.h. sie sind lebensnotwendig und unser Körper kann sie nicht selber herstellen, deshalb musst Du sie über die Nahrung aufnehmen. Es sind sog. mehrfach ungesättigten Fettsäuren, also Fettsäuren mit mehrfacher Doppelbindung (daher ungesättigt). Im Gegensatz dazu ist z.B. die Ölsäure im Olivenöl eine einfach ungesättigte Fettsäure. Diese kannst Du z.B. im Salat verwenden- ohne Erhitzung. Allerdings hat diese bzgl. Entzündungen keine Effekte.

Bei den Omega-3-Fettsäuren wird zwischen den kurzkettigen und langkettigen Fettsäuren unterschieden. Eine bedeutende kurzkettige Omega-3-Fettsäure ist die Alpha-Linolensäure (ALA).

Die beiden wichtigsten langkettigen Omega-3-Fettsäuren sind die **Docosahexaensäure (DHA)** und die **Eicosapentaensäure (EPA)**, die auch am bekanntesten sind. Im Prinzip kann der Mensch aus ALA die beiden langkettigen Fettsäuren selbst herstellen – allerdings nur in sehr begrenztem Umfang. Die Angaben zur Umwandlungsrate sind uneinheitlich und liegen bei ca. 10-15%.

EPA und DHA sind die biologisch aktiveren Omega-3-Fettsäuren in unserem Körper.

Wofür sind Omega-3-Fettsäuren wichtig?

Omega-3-Fettsäuren sind fast überall im Körper für viele verschiedene Funktionen notwendig, z.B. für:

- die Bildung von Hormonen
- die Eiweißbildung

- den Zellstoffwechsel
- die Versorgung der Gelenke
- Haut und Haare
- das Immunsystem
- Gehirn und Augen
- Herz und Gefäße
- die Vermeidung von Entzündungen

Die wichtigste Funktion im Zusammenhang mit Autoimmunerkrankungen ist sicherlich die entzündungshemmende Wirkung der Omega-3-Fettsäuren: **Sie senken die entzündungsfördernden und erhöhen die entzündungshemmenden Botenstoffe** im Körper. Der Gegenspieler sind die sog. Omega-6-Fettsäuren, welche entzündungsfördernd wirken. Hier ist besonders die Arachidonsäure und die Linolsäure bekannt: z.B. in Sonnenblumenöl und tierischen Produkten. Omega-6 und Omega-3 Fettsäuren sollten in einem ausgeglichenen Verhältnis im Körper vorliegen oder mindestens in einem Verhältnis von 3:1.

Umso mehr Omega-6-Fettsäuren in der Nahrung vorhanden sind, umso geringer ist die Umwandlungsrate von ALA in die langkettigen Omega-3-Fettsäuren.

Es sind also nicht nur diese essentiellen Fettsäuren bedeutend, sondern insbesondere auch das **Omega-6/3-Verhältnis**. Dies spielt für unsere Gesundheit eine wichtige Rolle, denn hierüber werden unter anderem auch Entzündungen im Körper reguliert.

Welche Nahrungsquellen für Omega-3-Fettsäuren gibt es?

Grundsätzlich kommen Omega-3-Fettsäuren sowohl in pflanzlichen und tierischen Quellen vor. Gute Quellen für ALA sind Leinsamen, Hanf, Chiasamen, Walnüsse und Pinienkerne sowie natürlich die entsprechenden Öle.

Wobei der pflanzlichen Fettsäure ALA nicht so viele positive Eigenschaften zugeschrieben wird, denn sie wird nur begrenzt in die langkettigen Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA umgewandelt, die hauptsächlich wirksam sind.

Die bekannteste Quelle für die langkettigen Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA ist fetter Seefisch. Beispiele hierfür sind Hering, Makrele, Thunfisch und Lachs.

Aufgrund der hohen Belastung mit Schwermetallen, Pestiziden und anderen Schadstoffen sollte Fisch allerdings nicht mehr als einmal/Woche verzehrt werden.

Wie hoch ist der Omega-3-Fettsäuren Bedarf?

Wie hoch genau der Omega-3-Fettsäurenbedarf eines Erwachsenen ist, ist schwer zu sagen. Es kommt auch darauf an, was man erreichen möchte.

Eine ausreichende Aufnahme von Omega-3-Fettsäuren kann eindeutig Entzündungen im Körper vorbeugen bzw. vorhandene Entzündungen eindämmen und Entzündungswerte senken.

Hierfür sind Mengen von mind. 1,5-2 g/Tag langkettigen Omega 3 Fettsäuren sinnvoll. Um dies zu erreichen sind z.B. 100g Hering oder 250g Lachs/Tag notwendig!

Wie ist die ausreichende Versorgung festzustellen?

Das ist nicht so ganz einfach. Einen ersten Anhaltspunkt bietet die Überlegung ob du fetten Fisch (ausreichend) isst, wie häufig du Omega 6 Fettsäuren und Fertigprodukte verwendest.

Wenn Du es ganz genau wissen möchtest, dann bietet sich eine Fettsäure-Analyse an, die sehr aussagefähig ist. Hierdurch kann der individuelle Bedarf an Omega-3 belegt werden. Mit einigen Tropfen Blut aus der Fingerbeere wird das Fettsäure-Profil analysiert und Du erhältst unter anderem Informationen zu:

Omega-6/3-Verhältnis

Omega-3-Index

Anteil an Transfettsäuren

Allerdings ist dieser Test mit ca. 89,- /Euro nicht ganz günstig.

Hier kannst Du ihn z.B. durchführen lassen:

<https://www.norsan.de/shop/norsan-fettsaeure-analyse/?norsan=145>

Dies ist ein Affiliate link. D.h. Ich erhalte eine kleine Provision, falls du über diesen link etwas bestellst – es kostet dich aber keinen Cent mehr, du unterstützt mich dadurch nur!

Einsatz von Nahrungsergänzungsmitteln?

Speziell wenn Du keinen Meeresfisch verzehrst oder Dich vegan ernährst, solltest Du auf eine ausreichende Versorgung mit Omega-3-Fettsäuren besonders achten. Allerdings auch wenn Du einmal/Woche fetten Meeresfisch isst, ist das grundsätzlich nicht ausreichend, wenn Du präventive oder therapeutische Effekte erwartest.

Deshalb ist es oft sinnvoll ergänzend zu den pflanzlichen Omega-3 Fettsäurequellen und evtl. dem Fischverzehr täglich ein hochwertiges maritimes Produkt zu verwenden.

Diese Produkte gibt es aus Fischöl in Form von Kapseln oder flüssigem Fischöl oder als vegane Form: Algenöl aus der Mikroalge Schizochytrium.

Bei der Auswahl eines Öls, sollte wenn es wie bei Autoimmunerkrankungen besonders um die entzündliche Wirkung geht, ein Öl mit einem besonders hohen EPA-Anteil verwendet werden. Ein hochwertiges Produkt sollte auch beim Kauen oder Draufbeißen nicht stark nach Fisch schmecken. Denn ein sehr unangenehmer penetranter oder ranziger Fischgeschmack ist immer ein Indiz für schlechte Qualität.

Beispiele:

Norsan: je 2.000mg/Tag

Fischöl flüssig

<https://www.norsan.de/shop/omega-3-total/?norsan=145>

oder

veganes Algenöl

<https://www.norsan.de/shop/omega-3-vegan/?norsan=145>

Dies ist ein Affiliate link. D.h. Ich erhalte eine kleine Provision, falls du über diesen link etwas bestellst – es kostet dich aber keinen Cent mehr, du unterstützt mich dadurch nur!
Über meinen Rabattcode EM 657 bekommst Du 15% auf Deine Erstbestellung

www.marieluise-roemer.com

Fazit:

Omega-3-Fettsäuren, insbesondere die langkettigen EPA und DHA sind sehr bedeutend für viele Funktionen im gesamten Stoffwechsel. Besonders hervorzuheben ist ihre antientzündliche Wirkung. Deshalb ist es sinnvoll die Aufnahme von Omega-3 Fettsäuren zu erhöhen. Zum einen über den reichhaltigen Verzehr von pflanzlichen Omega-3 Quellen, evtl. in Ergänzung mit einer wöchentlichen Seefischmahlzeit (fetter Fisch). Gleichzeitig sollte der Verzehr von Omega-6 Fettsäuren aufgrund der entzündungshemmenden Wirkung eingeschränkt werden.

Ergänzend, wenn Du präventive oder therapeutische Effekt erreichen möchtest, ist es oft sinnvoll ein gut dosiertes Fischöl oder Algenöl zusätzlich zumindest einmal für 3 Monate zu verwenden. Die meisten nehmen es danach langfristig.