

# Omega-3-Fettsäuren

## Essenzielle Fettsäuren

Fett ist der wichtigste Energielieferant mit dem höchsten Brennwert in unserer Nahrung. Im Körper fungiert Fett als Energiereserve und als Isolierschicht gegen Kälte. Zu viel Fett macht fett – über 50% der Erwachsenen in Deutschland sind übergewichtig! Wir essen nicht nur zu viel, sondern auch die falsche Fette. Die Qualität eines Fettes hängt vom Gehalt der unterschiedlichen Fettsäuren ab. Sie sind natürliche Bestandteile aller Fette und Öle und lassen sich aufgrund ihrer Zusammensetzung in drei Gruppen unterteilen:

- gesättigte (z.B. Palmitinsäure in Butter, Palmkern- und Kokosfett),
- einfach ungesättigte (z.B. Ölsäure im Olivenöl und Rapsöl)
- mehrfach ungesättigte Fettsäuren (z.B.  $\omega$ -3-Fettsäuren im Lachsöl).

Je höher der Anteil an ungesättigten Fettsäuren in einem Fett ist, desto flüssiger ist es. Fettsäuren sind an vielen lebenswichtigen Prozessen im Körper beteiligt. Dazu gehören u.a. das Immunsystem, die Regulation des Blutdrucks, die Entwicklung des Nervensystems, die Blutgerinnung sowie der Aufbau aller Zellmembranen, die über die Stoffwechsellistung der Körperzellen entscheiden.

## $\Omega$ -3-Fettsäuren

Die Verteidiger von Herz und Hirn

Unter gesundheitlichen Aspekten sind die im fetten Öl von Seefischen (z.B. Hering, Lachs, Makrele) vorkommenden mehrfach ungesättigten  $\Omega$ -3-Fettsäuren Eicosapentaen- (EPA) und Docosahexaensäure (DHA) besonders wichtige und vielseitig verwendbare Vitalstoffe. Sie sind unentbehrliche Bausteine jeder Zellmembran und daher maßgeblich für unsere Gesundheit verantwortlich. Sie wirken entzündungshemmend, senken erhöhte Blutfette, schützen unsere Gefäße, steigern die Konzentrationsfähigkeit und beugen verschiedenen Zivilisationskrankheiten wie Herzinfarkt und Schlaganfall vor. Da unser Körper die beiden essenziellen Fettsäuren nicht herstellen kann, müssen wir sie regelmäßig mit der Nahrung zuführen.

Dänische Wissenschaftler stellten fest, dass die Eskimos in Grönland deutlich bessere Blutfettwerte aufweisen als der Durchschnittseuropäer. Obwohl sich die Eskimos relativ fett- und cholesterinreich ernähren, haben sie eine drastisch verringerte Herzinfarktrate (7%) im Vergleich zu Westeuropäern (50%). Die Ursache hierfür liegt in der traditionellen Eskimoernährung, die einen relativ niedrigen Anteil an  $\Omega$ -6-Fettsäuren, dafür aber einen sehr hohen Anteil an  $\Omega$ -3-Fettsäuren (aus Robben, Walfleisch und Fisch) aufweist. Das ist auch der Grund dafür, dass bei ihnen neben Herz-Kreislauf-Krankheiten vor allem auch entzündliche Erkrankungen viel seltener auftreten.

Aufgrund ihrer entzündungshemmenden und herzschtützenden Eigenschaften werden die  $\Omega$ -3-Fettsäuren vor allem in der Vorbeugung und Behandlung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und entzündlichen Krankheiten wie Rheuma, Schuppenflechte, Multiple Sklerose, Morbus Crohn und Allergien eingesetzt.

Der übermäßige Konsum von an  $\Omega$ -6-Fettsäure reichen Nahrungsmitteln und viel zu geringe  $\Omega$ -3-Fettsäureanteile in unserer Ernährung werden für die Entwicklung zahlreicher Zivilisationskrankheiten wie Allergien, Asthma, Herzinfarkt

## Vitalstoff-Check

Zeilen Nr	Kriterien	Ja
1	Ernährung und Lebensstil	

2 **Ernährung und Lebensstil**

- 3 Ich bevorzuge Fleisch und lehne Fischgerichte ab
- 4 Seltener als zwei- bis dreimal pro Woche esse ich Seefisch
- 5 Ich mache regelmäßig Diäten oder Fastenkuren
- 6 Wurst (z. B. Leberwurst) esse ich regelmäßig
- 7 Ich ernähre mich einseitig von Fertiggerichten, Konserven oder Fastfood
- 8 Ich treibe regelmäßig zwei- bis dreimal pro Woche Sport
- 9 Ich esse gerne fettes Fleisch
- 10 Ich esse gerne Speck
- 11 Ich ernähre mich vegetarisch
- 12 Zum Kochen benutze ich gerne Schweineschmalz oder Butter
- 13 Drei- bis viermal pro Woche esse ich ein Frühstücksei

14 **Mangelsymptome**

15 **Omega-3-Fettsäuren - Mangelsymptome**

- 16 Ich neige zu Allergien
- 17 Ich habe Konzentrations- und Gedächtnisstörungen
- 18 Ich leide unter Schleimhautentzündungen (z.B. im Magen-Darm-Trakt)
- 19 Gelenkschmerzen machen mir zu schaffen
- 20 Oft bin ich reizbar oder aggressiv, habe schwache Nerven
- 21 Ich leide unter Durchblutungsstörungen
- 22 Mein Blutdruck ist zu hoch
- 23 In Armen oder Beinen habe ich Gefühlsstörungen (Fußbrennen, Kribbeln in den Armen)
- 24 Ich bin anfällig für Infekte
- 25 Meine Blutfettwerte (v.a. Triglyceride) sind zu hoch
- 26 Die Fettaufnahme und -verdauung ist gestört
- 27 Ich habe entzündliche Hauterkrankungen (z.B. Neurodermitis, Psoriasis)
- 28 Meine Haut ist trocken und schuppt sich, bildet Ekzeme
- 29 Ich leide unter depressiven Verstimmungen
- 30 Ich leide unter Muskelschwäche

31 **Risikogruppen**

---

- 32 **Ich gehöre zu einer Risikogruppe:**
- 33 Ältere Menschen (> 65 Jahre)
- 34 Heranwachsende
- 35 Schwangere
- 36 Sportler
- 37 Stillende
- 38 Vegetarier
- 39 **Krankheiten mit erhöhtem Bedarf an Omega-3-Fettsäuren**
- 40 **Ich bin von einer Erkrankung betroffen:**
- 41 Alzheimer
- 42 Asthma
- 43 Chronische Leber- oder Nierenerkrankungen
- 44 Diabetes
- 45 Durchblutungsstörungen
- 46 entzündliche Darmerkrankungen
- 47 Entzündung der Bauchspeicheldrüse
- 48 Fettstoffwechselstörung (hohe Triglyceridwerte)
- 49 Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- 50 Krebserkrankungen
- 51 Multiple Sklerose
- 52 Neurodermitis
- 53 Rheuma
- 54 Schizophrenie
- 55 Schuppenflechte
- 56 Transplantation
- 57 **Wenn Sie eines der folgenden Arzneimittel einnehmen, können sie von Omega-3-Fettsäuren profitieren**
- 58 **Ich nehme regelmäßig eines der folgenden Medikamente ein:**
- 59 Antirheumatika
- 60 Blutdrucksenker

- |    |                   |                          |
|----|-------------------|--------------------------|
| 61 | Blutfettsenker    | <input type="checkbox"/> |
| 62 | Ciclosporin A     | <input type="checkbox"/> |
| 63 | Cortisonpräparate | <input type="checkbox"/> |
| 64 | Entzündungshemmer | <input type="checkbox"/> |
| 65 | Herzmittel        | <input type="checkbox"/> |
| 66 | Isotretinoin      | <input type="checkbox"/> |

Auswertung Ihres Vitalstoff-Checks