Omega 3 Fettsäuren

Essentiell & heilkräftig

Fette haben tendenziell einen schlechten Ruf. Der Anteil an gesättigten Fettsäuren über die Nahrung ist hoch bei uns. Diese begünstigen nebst Übergewicht eine Reihe weiterer Zivilisationskrankheiten wie rheumatische Erkrankungen und Herz-Kreislauf-Krankheiten. Allerdings liegt ein wichtiger Aspekt von Fettsäuren nebst der Funktion als Energielieferant auf essentiellen Funktionen für Zellmembranen und Nervensystem. So haben ungesättigte Fettsäuren ein immenses Potential, einen wesentlichen Beitrag zur Gesundwerdung und -erhaltung beizutragen und sind vielfältig nützlich.

Etwas Biochemie

Es ist entscheidend, Fette nach ihrer Struktur zu unterteilen, um die guten Quellen von den schlechten zu differenzieren.

Gesättigte Fettsäuren

Bsp.: Butter, Margarine, Palmfett (Fertiggerichte), Kokosfett, tierische Fetten (Fleisch).

Diese Fettsäuren können vom Körper genutzt werden als Energie oder Depot in Form von Fettgewebe. Sie sind für den Körper darüber hinaus jedoch nicht nützlich.

Einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren (MUFA und PUFA)

Bsp.: Oliven/-öl (MUFA), Öle von Lein, Hanf, Raps, Baumnüssen, Fisch und Algen.

Diese Fettsäuren entfalten diverse positive Wirkungen im Körper, je nach Struktur wirken sie z.B. unterschiedlich auf Entzündungen.

Omega 3 Fettsäuren sind besonders wertvoll

Bei den PUFA (Polyunsaturated fatty acids) unterscheiden wir zwischen Omega 3 (w3) und Omega 6 (w6) Fettsäuren. Diese mehrfach ungesättigten Fettsäuren sind essentiell. Das bedeutet, sie können im Körper nicht selber hergestellt werden und müssen zwingend über die Nahrung zugeführt werden. Für eine optimale Ernährung spielt vor allem das Verhältnis eine entscheidende Rolle, wobei bei uns in der klassisch westlichen Ernährung w6 (z.B. aus Sonnenblumenöl) überwiegt. Dabei sind es die essentiellen w3 Säuren, die medizinisch besonders bedeutsam ist.

ALA (Alpha-Linolensäure) ist eine der wichtigen w3-PUFA. Sie ist reichlich enthalten in pflanzlichen Ölen wie Leinöl, Nachtkerzen- und Borretschöl und trägt entscheidend zur Hautfunktion bei. Weiter sind die langkettigen **EPA** (Eicosapentaensäure) und **DHA** (Docosahexaensäure) äusserst relevant. Sie wirken primär auf die Funktion biologischer Membranen (Zellwände von z.B. Gefäss- oder Gehirnzellen). Sie können vom Menschen nur sehr begrenzt aus ALA umgewandelt werden und sind daher ebenfalls über die Nahrung in ausreichender Menge zuzuführen. Die einzig relevanten Quellen hierfür sind in unseren Meeren zu finden.

Wirkungen & Anwendungsgebiete von Omega 3

Eine Hauptwirkung von w3 ist antientzündlich und neuromodulierend. Ausserdem verbessern sie die Blutfettwerte (Triglyceride und LDL Cholesterin¯, HDL), wirken blutdrucksenkend und verbessern die Gerinnung (PatientInnnen mit Gerinnungsmedikamenten Rücksprache und Kontrolle durch Ärztin!). Sie stimulieren die Produktion von Nervenzellen, die Bildung neuer Synapsen und unterstützen wichtige Reparaturprozesse im Hirn. Sie wirken sich zudem positiv auf die Sehleistung aus.

Sie eignen sich daher zur Prävention & Behandlung einer Vielzahl von heutigen Zivilisationskrankheiten:

- Chronische, stille Entzündungen aller Art (Rheumatische Erkrankungen, Diabetes, chronische Schmerzen, Krebs, Allergien)
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen (Koronare Herzkrankheit, Herzinfarkt, Schlaganfall, Arteriosklerose, Bluthochdruck) und Fettstoffwechselstörungen
- Hautprobleme (Ekzeme, Neurodermitis, Akne, Psoriasis etc.)
- Beeinträchtigungen im Nervensystem (Depressionen, ADHS, vorschnelle Alterung wie Demenz, Degenerationen wie Parkinson, Multiple Sklerose)
- Zyklusbeschwerden wie PMS und Dysmenorrhoe

Omega 3-Fettsäuren in der Schwangerschaft und in der Stillzeit

Eine erhöhte Zufuhr von w3 während der Schwangerschaft reduziert erwiesenermassen das Risiko von Frühgeburten, perinataler Sterblichkeit des Neugeborenen, zu tiefem Geburtsgewicht, frühkindliches Asthma und Allergien. Ausserdem wird die Gesundheit der Mutter verbessert. Eine Supplementierung (500 – 2000 mg täglich) ist hier empfohlen, da in vielen Fällen keine ausreichende Zufuhr über die Ernährung erreicht wird.

Einnahmeempfehlungen von Omega 3

Es empfiehlt sich, täglich ausreichend w3 zu sich zu nehmen. Am besten integrieren Sie verschiedene w3-reiche Quellen in Ihren Alltag. Sie stammen einerseits aus pflanzlichen **Quellen vom Land** (ALA), während dem die langkettigen Quellen eben **aquatischen Ursprungs** sind (EPA/DHA). Empfehlenswert sind folgende Lebensmittel:

ALA:

- Kaltgepresste, biologische Pflanzenöle wie Lein-, (Chia-, Perilla-), Hanf-, Baumnuss-, Rapsöl
- Nüsse und Samen wie Leinsamen, Baumnüsse, Weizenkeime
- Avocado, dunkelgrünes Blattgemüse und Wildpflanzen

EPA/DHA:

- Fettreicher Fisch wie Lachs, Hering, Makrele, Sardine, Thunfisch, Lebertran, Krill
- Salzwasseralgen wie die Mikroalge Schizochytrium

Dosierung

Empfehlenswert ist die Einnahme von **1 TL bis 2 EL pflanzlichem Öl** täglich sowie einer Handvoll Saaten. Bei den **maritimen Quellen** wird ebenfalls ein täglicher Verzehr empfohlen (auch kurweise sinnvoll). Präventiv reichen **1-2 g täglich** aus. Meist werden sie in Form von Öl und Kapseln zugeführt. Zusätzlich empfehlenswert sind Oliven und kaltgepresstes Öl daraus. Diese sind reich an einfach ungesättigter Ölsäure, die sich ebenfalls positiv auf die Gesundheit auswirkt.

Bezugsquellen

In Reformhäusern und Warenläden mit Bioqualität gibt es grosse Auswahl an qualitativ hochwertigen

Produkten. Bei den maritimen Quellen lohnt sich ein Blick auf die Ökologie der Herkunft, den eventuellen Schadstoffgehalt und das Preis-Leistungsverhältnis. Gute Erfahrungen gibt es mit der Firma Norsan. Ein Bezug ist möglich unter (Mit der Vertriebsnummer 255111 und dem Gutscheincode «rabatt» gibt es 10% ab dem 3. Produkt aufgrund des Partnermodels mit naturheilkund)

Dieses Handout wurde für Sie erstellt in Zusammenarbeit von Simone Wehrli Adhikari, naturheilkund und Dr. Katharina Könitzer, Praxis Pedalo.

Stand Januar 2020