

Die Omega-3-Lügen der Massenmedien

- Autor: Zentrum der Gesundheit
- aktualisiert: 03.08.2016

© Zerbor - Shutterstock.com

Omega-3-Fettsäuren sind essentiell für unsere Gesundheit. Das weiss mittlerweile fast ein jeder. Immer wieder jedoch kursieren Meldungen, die behaupten, Omega-3-Fettsäuren seien im besten Falle wertlos. Das Ergebnis: Keiner weiss mehr, was richtig ist. Niemand weiss mehr, was nun wirklich gesund ist und was nicht. Wir erklären Ihnen, warum Omega-3-Fettsäuren nach wie vor fantastisch sind und in welcher Form man Omega-3-Fettsäuren verzehrt, um von ihnen auch tatsächlich profitieren zu können.

Omega-3-Fettsäuren: Mangel fördert chronische Entzündungen

[Omega-3-Fettsäuren](#) sind essentielle Fettsäuren. Das heisst, wir müssen sie zwingend mit der Nahrung zu uns nehmen. Andernfalls entwickeln wir einen entsprechenden Mangel, der sich in allerlei Symptomen zeigen kann – insbesondere in chronischen Entzündungen.

Chronische Entzündungen jedoch gelten als die massgebliche Ursache für zahlreiche Zivilisationskrankheiten, wie z. B. [Arthritis](#), [Parodontitis](#) und Hashimoto Thyreoditis.

Inzwischen geht man sogar davon aus, dass auch andere Krankheiten mit chronischen Entzündungen in Verbindung stehen, wie z. B. [Diabetes](#), [Arteriosklerose](#), [Tinnitus](#), [Asthma](#), Multiple Sklerose sowie [Alzheimer](#), Parkinson und verschiedene Krebsarten.

Entzündungshemmende Massnahmen – wozu auch eine entzündungshemmende Ernährung mit ausreichend Omega-3-Fettsäuren gehört – sind daher sowohl bei der Behandlung als auch bei der Vorbeugung dieser Gesundheitsprobleme von allergrösster Wichtigkeit.

[Omega-3-Fettsäuren](#) finden sich beispielsweise in hochwertigem Leinöl, im Hanföl, in den Chia-Samen und natürlich auch in fettem Seefisch.

Keines dieser Lebensmittel hat in der heutigen modernen Ernährung noch besonders viel Platz. Lein- und Hanföl verwenden nur die Insider der gesunden Ernährung, Chia-Samen kennt kaum jemand und fetter Fisch kommt in Zeiten weit verbreiteter Fettphobie bei den meisten Menschen nur noch selten auf den Tisch.

Da gleichzeitig grosse Mengen [Omega-6-Fettsäuren](#) verzehrt werden, leiden viele Menschen unter einem Fettsäuren-Ungleichgewicht, was sich in gewissen Gesundheitsproblemen äussern kann, darunter die beschriebene Neigung zu chronischen Entzündungen.

Omega-3-Fettsäuren und ihre Schutzwirkungen

Erhöht man den Anteil der Omega-3-Fettsäuren in der Ernährung und reduziert die Omega-6-Fettsäuren, können erfahrungsgemäss bereits nach wenigen Wochen positive Veränderungen festgestellt werden, wie z. B. eine Reduzierung von [rheumatischen Beschwerden](#).

Ein hoher Omega-3-Spiegel kann ausserdem das Risiko, an einer Herzproblematik zu sterben und an [ischämischem Schlaganfall](#) zu erkranken, verringern.

Auch entwickeln sich Demenz und [Alzheimer](#) bei Menschen mit hohen Omega-3-Werten deutlich langsamer.

Bei Schwangerschaften sinkt dadurch das [Frühgeburtenrisiko](#), die Gehirnentwicklung der Babys verläuft günstiger und Wochenbettdepressionen treten seltener auf.

Kinder, deren Mütter in der Schwangerschaft Omega-3-Fettsäuren zu sich nahmen, schnitten bei Intelligenztests im Alter von 4 Jahren mit einem höheren Quotienten ab.

Ferner stellte man bei Kindern und Jugendlichen, die an Aufmerksamkeitsdefiziten bzw. [Hyperaktivitätsstörungen \(ADHS\)](#) litten, einen deutlich niedrigeren Omega-3-Wert fest.

Zweifel an Omega-3-Fettsäuren berechtigt?

Omega-3-Fettsäuren sind also im Grunde hervorragend für die Gesundheit und sollten unbedingt – im richtigen Verhältnis mit den Omega-6-Fettsäuren (z. B. 1 : 5) – in die tägliche Ernährung integriert werden. Dieser Meinung waren die Medien bis dato ebenfalls. Höchste Zeit also – so scheint es – ein wenig Verwirrung ins Spiel zu bringen.

Manche Berichte zitieren nun beispielsweise [eine Studie aus den Niederlanden](#), die jetzt die positiven gesundheitlichen Auswirkungen der Omega-3-Fettsäuren in Frage stellt.

Holländische Wissenschaftler hatten in besagter Studie an einer Gruppe von Testpersonen über mehr als drei Jahre lang untersucht, ob Omega-3-Fettsäuren das Risiko für Herzattacken mindern könnten oder nicht. Sie kamen zu dem Ergebnis, dass Omega-3-Fettsäuren das nicht könnten. [Zur Studie](#)

Omega-3-Fettsäuren nur wirksam im natürlichen Lebensmittel

Es ist immer wieder spannend, sich bei seltsamen Studienergebnissen den genauen Studienablauf anzusehen. Und siehe da, die holländischen Testpersonen nahmen während der drei Jahre dauernden Studie nicht etwa [hochwertiges Leinöl](#), auch kein Krillöl, ja noch nicht einmal Fischölkapseln ein.

Die Ärmsten mussten drei Jahre lang jeden Tag Margarine essen. Margarine, die lediglich mit Omega-3-Fettsäuren angereichert war. Und – oh Wunder – bei diesen Menschen trat keine Minderung des Herzattackenrisikos auf.

Rasch waren die Schlagzeilen geschrieben (Omega-3-Fettsäuren doch nicht so gut, wie bisher geglaubt). Die Sensation war perfekt, die Auflagenzahlen gerettet und die Leute verwirrt.

Omega-3-Fettsäuren in Margarine sinnlos

Kaum jemand aber erfuhr, dass in der Studie Margarine verwendet wurde.

Margarine jedoch kann (je nach Art der Margarine) das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen massiv fördern.

Eine Studie, die vor mehreren Jahren durchgeführt wurde, hatte beispielsweise ergeben, dass Frauen, die vier oder mehr Teelöffel Margarine am Tag verzehren, ein um etwa 50 Prozent höheres Risiko haben, von kardiovaskulären Krankheiten heimgesucht zu werden, als Frauen, die weniger als einen Teelöffel Margarine im Monat zu sich nehmen.

Könnte es also nicht viel eher so sein, dass Omega-3-Fettsäuren Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen oder verhindern helfen würden. Diese positive Wirkung aber in besagter Studie von der Margarine wieder aufgehoben wurde?

Andererseits weiss man, dass die regelmässige Einnahme von Leinöl, Hanföl, Krillöl, Fischöl oder einfach der regelmässige Verzehr von fettem Fisch oder Chia-Samen sehr wohl äusserst gesund ist und viele positive Auswirkungen auf die (Herz)Gesundheit hat.

Es könnte also genauso gut sein, dass Omega-3-Fettsäuren nur nicht wirken, wenn sie isoliert eingenommen werden, sehr wohl aber wirken, wenn sie im Verbund mit all den anderen positiven Inhaltsstoffen der nachfolgend aufgeführten Öle und Fette verzehrt werden.

Wirksame Omega-3-Fettsäuren-Quellen

Wenn Sie also Ihrer Gesundheit Gutes tun und zu diesem Zweck Omega-3-Fettsäuren einnehmen möchten, dann sollten Sie dies nicht mit Lebensmitteln tun, die mit Omega-3-Fettsäuren angereichert wurden, sondern mit den folgenden Lebensmitteln, die natürlicherweise reich an Omega-3-Fettsäuren sind:

- Frisches und hochwertiges [Leinöl oder Leinsamen](#)
- [Hanföl](#)
- [Hanfsaat](#)
- [Chiasamen](#)
- [Krillöl](#)
- Fischöl
- Fetter Fisch

Lesen Sie dazu auch: [Gesättigte Fettsäuren sind gesund](#)

Quellen

- Alice P et al., "[Omega-3 fats may reduce heart risks less than thought](#)." Time Magazin August 31, 2010 ([Quelle als PDF](#))
- Willett WC et al., "[Intake of trans fatty acids and risk of coronary heart disease among women](#)", Lancet, 1993 März, (Verzehr von Transfettsäuren und Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen bei Frauen). ([Studie als PDF](#))