

Mit Omega-3-Fettsäuren natürlich gegen entzündliche Erkrankungen

Wussten Sie eigentlich, warum das Fett von Tieren, die in eisigen Gewässern leben, so reich an Omega-3-Fettsäuren ist? Oder wussten Sie, warum dieser Umstand so überlebenswichtig für ein Leben im Eismeer ist? Nein, es liegt nicht daran, dass Omega-3-Fettsäuren ein wärmendes Schutzschild aufbauen und so innere Organe vor dem Erfrieren schützen. Der Grund ist ein anderer: Omega-3-Fettsäuren sind aufgrund ihres Aufbaus und ihrer Struktur flüssig – auch bei niedrigen Temperaturen. Und weil Omega-3-Fettsäuren als wichtiger Bestandteil der Zellmembranen in diese eingebaut werden, bleiben die Zellen/Zellmembranen auch bei niedrigen Temperaturen flexibel.

Auch für uns Menschen sind flexible Blut- und Gefäßwandzellen von Bedeutung für ein gesundes Herz-Kreislauf-System. Präventive und therapeutische Effekte von Omega-3-Fettsäuren gehen aber noch weit darüber hinaus, wie beispielsweise in unserem Gesundheits-Brief „Ein gesundes Herz mit Omega-3-Fettsäuren“ nachzulesen ist (www.dr-rath-gesundheitsallianz.org/gesundheitsbrief/index.html).

Ebenfalls häufig in der Fachliteratur beschrieben und durch zahlreiche wissenschaftliche Studien bestätigt ist, dass Omega-3-Fettsäuren ein wichtiger Faktor zur natürlichen Hemmung von Entzündungsgeschehen in



unserem Körper sind. Am Beispiel der rheumatoiden Arthritis lässt sich eindrucksvoll beschreiben, welchen besonderen Wert Omega-3-Fettsäuren bei der natürlichen Bekämpfung von Entzündungserkrankungen haben.

Die rheumatoide Arthritis ist einer der häufigsten entzündlichen Erkrankungen der Gelenke. Sie verläuft meist schleichend und bleibt oft lange unentdeckt. Mit der Zeit schreitet sie weiter voran und zieht immer mehr Gelenke in Mitleidenschaft. Begleitet wird eine rheumatoide Arthritis von starken, anhaltenden Schmerzen aufgrund des Entzündungsgeschehens in den Gelenken. Es ist von außerordentlicher Bedeutung, der natürlichen Behandlung und Eindämmung dieser folgeschweren Erkrankung hohe Aufmerksamkeit zu schenken, bevor Gelenke zerstört werden.

Mit Omega-3-Fettsäuren natürlich gegen Entzündungen

Welcher besondere Mechanismus ist es, der Omega-3-Fettsäuren so wertvoll bei Entzündungen macht? Diese Frage lässt sich mit einem Satz beantworten: Omega-3-Fettsäuren hemmen im Wettstreit mit anderen Fettsäuren die Bildung sogenannter Entzündungsvermittler (Entzündungsmediatoren).

Entzündungsmediatoren sind körpereigene Stoffe, die eine Entzündungsreaktion in unserem Körper einleiten und aufrecht erhalten. Ausgangssubstanz für die Bildung von Entzündungsmediatoren ist Arachidonsäure. Sie bindet in den Zellmembranen an und wird dort „eingelagert“. Bei einer Reizung / Stimulation wird Arachidonsäure durch enzymatische Prozesse wieder freigesetzt und in Entzündungsmediatoren umgewandelt, mit der möglichen Folge einer sich verstärkenden Entzündung und stärkerer Schmerzen.

Arachidonsäure ist eine mehrfach ungesättigte Fettsäure und gehört zu den Omega-6-Fettsäuren. Unser Körper kann sie in geringen Mengen selbst aus anderen Fettsäuren bilden. Der größte Teil jedoch wird mit der Nahrung über tierische Fette zugeführt. Arachidonsäure wird von unserem Körper benötigt. Die größte Bedeutung der Arachidonsäure für den menschlichen Körper liegt in ihrer Notwendigkeit zur Synthese wichtiger Gewebshormone. Zu einem Problem – etwa im Rahmen einer rheumatoiden Arthritis – werden sie vor allem dann, wenn ein Zuviel davon vorliegt, was bei den heutigen Ernährungsgewohnheiten mit hohem Verzehr tierischer Lebensmittel eher die Regel als die Ausnahme ist.



Ein natürlicher Gegenspieler der Arachidonsäure ist die Omega-3-Fettsäure EPA (Eicosapentaensäure), die in fetten Meeresfischen reich enthalten ist. Diese langkettigen Fettsäuren verdrängen die Arachidonsäure auf ihrem Stoffwechselweg und steuern so der Entzündungsaktivität und damit verbundenen Schmerzen entgegen. Der Chance, Arachidonsäure entgegenzuwirken, ist auf Zellebene in der Zellmembran gegeben und von simpler Natur: EPA – ebenfalls eine Fettsäure, die sich in die Zellmembranen einlagern kann – bindet an den gleichen Rezeptoren in den Zellmembranen an wie Arachidonsäure und konkurriert um die gleichen Enzyme. Folgerichtig führt eine höhere Zufuhr der essentiellen Omega-3-Fettsäure EPA dazu, dass Arachidonsäure verdrängt wird, Entzündungsgeschehen natürlich gehemmt werden und weitaus weniger stark ausgeprägt sein können.

Studien belegen eindrucksvoll die Bedeutung von Omega-3-Fettsäuren bei entzündlichen Erkrankungen:

• Fettsäuren von Fisch: das anti-entzündliche Potential langkettiger Omega-3-Fettsäuren

Typisch für die Ernährung der westlichen Welt ist ein hohes Verhältnis von Omega-6-Fettsäuren gegenüber Omega-3-Fettsäuren. Im Rahmen der unten genannten Untersuchung (siehe Quellenhinweis) hat sich gezeigt, dass eine Erhöhung des Verhältnisses von Omega-3- zu Omega-6-Fettsäuren eine Verringerung des Vorkommens vieler chronischer (entzündlicher) Krankheiten bewirken kann. Zum Beispiel entzündliche Darmerkrankungen und rheumatoide Arthritis.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20500789>

• Die Rolle der mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren in der Ernährung von Patienten mit rheumatischen Erkrankungen

Die positiven Effekte mehrfach ungesättigter Omega-3-Fettsäuren insbesondere auf das Herz-Kreislauf-System wurden in der Literatur vielfach beschrieben. Im letzten Jahrzehnt gab es ein verstärktes Interesse an der Rolle dieser Nährstoffe in der Reduzierung von Gelenkentzündungen sowie in der Verbesserung der klinischen Symptome bei Patienten mit rheumatischen Erkrankungen, insbesondere der rheumatoiden Arthritis. Durch die entzündungshemmenden Eigenschaften, die von diesen Fettsäuren ausgehen, kann eine Nahrungsergänzung mit Omega-3-Fettsäuren eine zusätzliche Therapie zu den traditionellen medikamentösen Therapien bieten.

Die ermutigenden Ergebnisse, die auf einer diätetischen Therapie mit Omega-3-Fettsäuren bei rheumatoider Arthritis basieren, veranlassen Forscher, die Wirksamkeit bei Patienten mit anderen rheumatischen Erkrankungen wie Lupus erythematoses und Morbus Bechterew zu testen.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18651052>

• Die Bedeutung von Lipiden in der Ernährungstherapie von entzündlichen Erkrankungen.

In den letzten Jahrzehnten haben wissenschaftliche Fortschritte in der Erkenntnis entzündungshemmender Eigenschaften von Lipiden zur Entwicklung neuer Formeln für die enterale und parenterale Ernährung geführt. Der vorliegende Bericht zeigt Auswirkungen von Lipiden in der enteralen Ernährung auf verschiedene entzündliche Erkrankungen auf, wie chronisch entzündliche Darmerkrankungen, Arteriosklerose, Lungenfibrose, rheumatoider Arthritis und andere entzündliche Erkrankungen.

Zusammenfassend wird deutlich, dass eine enterale Ernährung mit mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren die Behandlung von Patienten mit entzündlichen Erkrankungen vorteilhaft ergänzt, mit besseren Behandlungsergebnissen und Dosisverringerungen von entzündungshemmenden (mit Nebenwirkungen behafteten) Medikamenten.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16771071>

Unser Gesundheits-Tipp:

Zell-Vitalstoffe schaffen eine wichtige Grundlage zur natürlichen Unterstützung bei entzündlichen Erkrankungen. Sie hemmen kollagenverdauende Enzyme, stärken geschädigtes Binde- und Stützgewebe und helfen, Freie Radikale abzufangen. Der Verzehr fettreicher tierischer Lebensmittel, die reich an Omega-6-Fettsäuren sind, sollte kontrolliert sein, um eine hohe Aufnahme an Arachidonsäure zu vermeiden. Eine ausgewogene, omega-3-haltige Ernährung bzw. Nahrungsergänzung, vor allem mit EPA, ist eine wichtige Empfehlung zur Vorbeugung von Entzündungen oder Eindämmung des Krankheitsgrades.

Bitte nennen Sie uns im Falle eines Anrufs den Namen der Person, (siehe Stempelfeld) von der Sie diesen Gesundheits-Brief erhalten haben