

Quelle: <https://www.dr-schmiedel.de/omega-3-bremse-fur-biologisches-altern/>

„Omega-3: Bremse für biologisches Altern?“

Jan 28, 2016

Eine Studie aus 2010 von Kalifornien zeigte einen verlangsamten Abbau der Telomere bei Probanden mit einem hohen Omega-3-Index (=Spiegel von den marinen Omega-3 Fettsäuren EPA und DHA im Körper) als bei Probanden mit einem niedrigen Omega-3-Index.^[1] Die Änderungen wurden über eine 5 Jahre Periode gemessen.

Hauptgrund für die positive Einwirkung von Omega-3 Fettsäuren auf dem Alterungsprozess könnte in Zusammenhang mit deren anti-entzündlichen Eigenschaften gesehen werden. Dies wird unterstützt von einer zweiten aktuellen Studie aus Ohio, wo den Einfluss auf der Telomer-Länge nicht nur von Omega-3-Fettsäuren, sondern auch vom Omega-6/3-Verhältnis betrachtet wurde.^[2] Das Omega-6/3-Verhältnis ist ein Faktor für Stille Entzündungen im Körper und somit war es nicht überraschend dass Ein niedrigeres Omega-6/3-Verhältnis positive Effekte für die Telomer-Länge aufzeigte (sogar ein leichte Verlängerung). Die Studie aus Ohio dauerte nur 4 Monate, und die Ergebnisse waren nicht signifikant wie in der 5 jährigen Studie aus Kalifornien.

Was ist ein Telomer?

Die Telomere befinden sich am Chromosomenende und dienen somit quasi als Schutz der Erbinformationen. Im Laufe der fortlaufenden Zellteilung und -Alterung werden die Telomere immer weiter verkürzt, so dass die Länge der Telomere als einen biologischen Uhr betrachtet werden kann. Sobald ihre Telomere komplett aufgebraucht sind, erleidet eine Zelle ihren biologisch vorprogramierten Zelltod.

Ergebnis der Studie

Die Studie aus Kalifornien zeigte, dass während die Telmore-Länge bei den Probanden mit einem niedrigen Omega-3-Index sich um 13,5% verkürzte, betrug der Abbau der Telomere in der gleichen 5-Jahre-Periode bei den Probanden mit einem hohen Omega-3-Index nur 5,5%.

Aussage der Studie

Die Wirkungsweise des Alterns ist komplex und wird von psychologischen, physiologischen sowie genetischen Faktoren beeinflusst. Dazu ist unsere Diät und Ernährung bekanntlich für unseren Altern wichtig und die obige Studie deutet auf eine Verbindung zwischen einem hohen Omega-3-Index und einem verlangsamten Altern.

Welche Omega-3 Quelle auswählen:

Fische, Fischöle sowie einige Pflanzenöle wie Leinöl umfassen die wichtigsten Omega-3 Quellen. Bei einer Umstellung ihrer Ernährung zu mehr Omega-3 ist das Folgende nützlich zu wissen:

Leinöl: Beinhaltet über 50% Alpha-Linolensäure (ALA) Omega-3. Beinhaltet aber keine der wichtigen marinen Omega-3-Fettsäuren EPA oder DHA. Eine Umwandlung von ALA kann nur zu einer gewissen Grade in EPA und DHA erfolgen.

Fische: Die natürlichste Quelle für Omega-3 Fettsäuren EPA und DHA stellt den Fischkonsum dar. Eine therapeutische Dosierung von täglich über 2 Gram Omega-3 benötigt den

Verzehr von zwischen 100-300 Gramm Hering, Lachst, Thunfisch oder Makrele. Bei anderen Fischarten ist einen höheren Verzehr erforderlich für die gleiche Dosierung.

Natürliches Fischöl: Normale Fischöl-Kapseln beinhalten ca. 0,15 Gramm Omega-3, d.h., ca. 15 Kapseln sind notwendig für eine Dosierung von 2 Gramm. Beim Fischöl-Kapseln sollte man auf die Qualität besonders achten, dass oxidierte Öle unerwünschte Nebenwirkungen haben. Aufstoßen und Unverträglichkeit ist ein Anzeichen auf schlechte Qualität des Öles. Am besten nimmt man ein Öl aus guten Qualität in flüssiger Form.

Fischöl-Konzentrat: Durch eine chemische Veränderung der Triglyzeride können Öle hergestellt werden mit einem sehr hohen Anteil von Omega-3. Es ist wenig darauf erforscht worden, wie diese Öle sich im Körper verhält und es bleibt eine Frage ob die unerwünschten Nebeneffekte bei Konzentraten die positiven Effekten von Omega-3 übersteigen.

Messen des Omega-3-Index:

Eine kostengünstige Analyse einer Blutprobe aus der Fingerbeere ergibt Informationen zum Omega-3-Index und andere gesundheitliche Indikatoren wie Omega-6/3-Verhältnis und Trans Fett Anteil. Die Norwegische Firma San Omega bietet ein Analyse-KIT an, wo mit der Blutprobe beim Münchener Speziallabor Omegametrix die Fettsäure-Werte ausgewertet wird:

Omegametrix: <http://omegametrix.eu/selbsttest.html>

San Omega: <https://www.sanomega.de/shop/san-omega-fettsaure-analyse/>

Cerascreen: <https://www.cerascreen.de/omega-3-6-laboranalyse-des-omega-status.html>

[1] Association of Marine Omega-3 Fatty Acid Levels With Telomeric Aging in Patients With Coronary Heart Disease, Ramin Farzaneh-Far, JAMA, January 20, 2010—Vol 303, No. 3

[2] Omega-3 Fatty Acids, Oxidative Stress, and Leukocyte Telomere Length: A Randomized Controlled Trial, Janice K. Kiecolt-Glaser, Brain Behav Immun. Feb 2013; 28: 16–24.