

Fischöl (Omega-3-Fettsäuren)

Warum Eskimos weniger an Herz-Kreislauf-Erkrankungen leiden

Bereits im Jahr 1944 stellte der britische Biochemiker Dr. Hugh Sinclair fest, dass bei den in Kanada lebenden Eskimos selten Herz-Kreislauf-Erkrankungen auftraten. Dies erscheint auf den ersten Blick paradox, essen die Eskimos doch fettreich und kaum frisches Obst und Gemüse. Sinclair vermutete, dass die fischreiche Nahrung der Eskimos der Grund für diesen Herzschutz sei.



Diese Theorie wurde erst in den 1970er Jahren eingehend untersucht. Heute ist bekannt, dass der große Anteil an Omega-3-Fettsäuren in der Ernährung der Eskimos den positiven Effekt ausübte. Eine große Studie (GISSI-Studie) zeigte bei regelmäßiger Einnahme von täglich einem Gramm Eikosanen über einen Zeitraum von 3 Jahren, dass sich das Risiko eines kardiovaskulären Ereignisses um 15 Prozent verringerte. Die Mortalität war um 20 Prozent geringer als in der Placebo-Gruppe. Doch die positiven Wirkungen der Omega-3-Fettsäuren gehen noch weit über den Schutz von Herz und Gefäßen hinaus.

Wo sind Omega-3-Fettsäuren enthalten?

In größeren Mengen fast ausschließlich in fettreichen Kaltwasserfischen. Die besten Quellen sind Hering, Makrele, Lachs und Thunfisch. Vegetarier nehmen Omega-3-Fettsäuren auch in Leinsamen, Nüssen und Sojaprodukten auf.

Um eine therapeutisch wirksame Mengen aufzunehmen, müssten wöchentlich zwei Fischmahlzeiten mit jeweils 150 bis 200 Gramm Fettfisch verzehrt werden. Doch die pro Kopf in Deutschland verfügbare Fischmenge liegt laut dem Ernährungsbericht 2000 der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) e.V., Bonn nur bei etwa 7,5 Kilogramm pro Jahr.

Um eine ausreichende und dauerhafte Einnahme von Omega-3-Fettsäuren gewährleisten zu können, müssen spezielle Fischöl-Präparate eingenommen werden. Es ist empfehlenswert, hochwertige Produkte zu verwenden. Diese unterliegen speziellen Qualitätsanforderungen und sind zudem ihren Gehalt an Schadstoffen geprüft.

Gesättigte Fettsäuren: Reduzieren Sie den Anteil an Ihrer Ernährung!

Den größten Teil des Fettes in unserer Nahrung



machen die Neutralfette aus, die der Wissenschaftler als Triglyzerid bezeichnet. Sie setzen sich aus einem Glyzerinteil und drei Fettsäuren zusammen und bilden die Form eines dreizinkigen Kammes. Zusätzlich sind Fettsäuren in freier Form und als Bestandteil fettähnlicher Substanzen in der Nahrung enthalten. Die Fettsäuren unterscheiden sich in ihrer chemischen Struktur. Diese Struktur bestimmt, wie das Fett die Blutfettwerte und damit unsere Gesundheit beeinflusst. Eine Unterscheidung der Fettsäuren erfolgt nach der Anzahl ihrer Kohlenstoffatome – der so genannten „Kettenlänge“ – und der Zahl der Doppelbindungen im Molekül. Liegen keine Doppelbindungen vor, handelt es sich um gesättigte Fettsäuren, während ungesättigte Fettsäuren eine oder mehrere Doppelbindungen aufweisen. Gesättigte Fettsäuren haben den größten negativen Einfluss auf das Serumcholesterin. Gesättigte Fettsäuren kommen hauptsächlich in tierischen Lebensmitteln vor. Eine Zufuhr der gesättigten Fettsäuren mit der Nahrung ist eigentlich nicht notwendig, denn der Organismus kann sie bei Bedarf selbst herstellen. Der Körper käme ohne sie sogar noch besser aus.



In größeren Mengen findet man Omega-3-Fettsäuren fast ausschließlich in fettreichen Kaltwasserfischen. Die besten Quellen sind Hering, Makrele, Lachs und Thunfisch. Vegetarier nehmen Omega-3-Fettsäuren auch in Leinsamen, Nüssen und Sojaprodukten auf.

Ungesättigte Fettsäuren – Nehmen Sie mehr davon!

Einfach ungesättigte Fettsäuren, wie die Ölsäure, haben einen hohen Stellenwert in der herzgesunden Ernährung, da sie das LDL-Cholesterin und die Triglyzeridwerte senken, ohne das gefäßschützende HDL-Cholesterin zu senken. Sie sind vor allem in Oliven- und Rapsöl enthalten.

Mehrfach ungesättigte Fettsäuren müssen zugeführt werden

Sie können vom Körper entweder gar nicht oder nur in eingeschränkter Menge gebildet werden. Sie müssen regelmäßig mit der Nahrung zugeführt werden. Je nach Struktur findet eine Unterscheidung in zwei wichtige Gruppen mehrfach ungesättigter Fettsäuren statt, die Omega-6- und die Omega-3-Fettsäuren.

Der Hauptvertreter der Omega-6-Fettsäuren ist die essenzielle Linolsäure. Sie ist in fast allen Pflanzenkeimen enthalten. Reichhaltige Quellen dieser Fettsäure sind Sonnenblumen-, Distel- und Sojaöl. Aus Linolsäure können im Organismus weitere Vertreter der Omega-6-Fettsäuren wie beispielsweise Arachidonsäure entstehen. Besonders gesundheitsförderlich unter den mehrfach ungesättigten Fettsäuren sind die Omega-3-Fettsäuren. Die essenzielle Alpha-Linolensäure ist eine Omega-3-Fettsäure, die in Leinöl, Soja(produkten), Rapsöl, und Nüssen vorkommt. Fischöle aus fettreichen Fischarten wie Lachs, Hering oder Makrele enthalten direkt die langkettigen Omega-3-Fettsäuren. Hierzu zählen die Eicosapentaensäure und Docosahexaensäure, abgekürzt als EPA und DHA. Diese beiden Fettsäuren zeichnen sich durch eine besonders hohe Anzahl an Kohlenstoffatomen aus und werden unter dem Begriff Eikosane zusammengefasst.

Wie wirken Omega-3-Fettsäuren?

Fettsäuren werden in Zellwände eingebaut und beeinflussen so deren Beweglichkeit. Beispielsweise werden rote Blutkörperchen durch den Einbau von mehrfach ungesättigten Fettsäuren in ihre Membran beweglicher und verformbarer. So können sie auch durch kleinste Blutgefäße fließen und alle Gewebe gut mit Sauerstoff versorgen.

Sowohl aus Omega-6- als auch aus Omega-3-Fettsäuren werden Botenstoffe, die Eikosanoide hergestellt. Dafür werden die Fettsäuren aus den Zellwänden freigesetzt und von speziellen Enzymen umgebaut.

Die aus Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren hervorgehenden Eikosanoide haben gänzlich unterschiedliche Wirkungen. Aus Omega-6-Fettsäuren entstehende Eikosanoide fördern zwar die Blutgerinnung aber auch Entzündungsvorgänge. Omega-3-Fettsäuren dagegen werden zu Eikosanoiden umgebaut, die Entzündungsreaktionen vermindern und die Verklumpung der Blutplättchen hemmen. Dadurch fördern sie die Durchblutung und schützen vor Thrombosen.

Für den Umbau zu Eikosanoiden benötigen beide Fettsäurearten die gleichen Enzyme. Wenn viele Omega-6-Fettsäuren aber nur wenige Omega-3-Fettsäuren aufgenommen werden, entstehen mehr Eikosanoide aus Omega-6-Fettsäuren. Daher ist es wichtig, beide Fettsäurearten in einem ausgewogenen Verhältnis auf zu nehmen.

Den besten Effekt für die Gesundheit hat ein Verhältnis von 1:5.



Omega-3-Fettsäuren gegen Cholesterin: Sie senken deutlich die Blutfettwerte. Den größten Einfluss haben sie auf die Triglyzeridwerte, senken aber auch das Gesamtcholesterin. Dieser Effekt wurde in vielen großen Langzeitstudien bewiesen.

Omega-3-Fettsäuren gegen Entzündungen

Omega-3-Fettsäuren wirken entzündungshemmend. Dieser Effekt wird auch bei der Therapie von entzündlichen Erkrankungen wie Gicht, rheumatoider Arthritis (Rheuma), Psoriasis (Schuppenflechte) und Neurodermitis genutzt. Auch bei chronisch entzündlichen Darmerkrankungen (Morbus Crohn und Colitis ulcerosa) zeigen Omega-3-Fettsäuren positive Effekte.

Omega-3-Fettsäuren senken den Blutdruck

Omega-3-Fettsäuren verbessern die Verformbarkeit der Erythrozyten und verbessern so die Durchblutung. Omega-3-Fettsäuren regen die Bildung von Stickstoffmonoxid an, einem Stoff, der die Adern erweitert. Auch dies verbessert die Durchblutung und senkt den Blutdruck.

Omega-3-Fettsäuren halten das Blut flüssig

Omega-3-Fettsäuren verringern die Zusammenballung von Blutplättchen und hemmen so die Bildung von Blutgerinnseln (Thromben) in den Adern. Auch bereits gebildete Thromben werden unter dem Einfluss von Omega-3-Fettsäuren wieder aufgelöst. Dies verbessert auch die allgemeine Durchblutung.

Omega-3-Fettsäuren gegen Cholesterin

Sie senken deutlich die Blutfettwerte: Den größten Einfluss haben sie auf die Triglyzeridwerte, senken aber auch das Gesamtcholesterin. Dieser Effekt wurde in vielen großen Langzeitstudien bewiesen. Durchschnittlich erreichen sie durch die Einnahme von Eikosanen eine Absenkung der Triglyzeridwerte um 20 bis 25 Prozent, das Gesamtcholesterin wird um etwa 10 Prozent gesenkt. Dabei sinkt jedoch nur das schädliche LDL-Cholesterin, während das HDL-Cholesterin ansteigt. Diesen Effekt erzielen die Omega-3-Fettsäuren, indem sie in der Leber die Herstellung von Neutralfetten und Lipoproteinen hemmen. Sie beschleunigen zudem den Abbau der Lipoproteine in den Adern und der Leber. Lipoproteine sind die Transportformen der Fette im Blut.



Was hilft bei welchen Beschwerden?

Welche naturheilkundlichen Therapien sind angeraten, bestimmte Symptome zu behandeln? Was ist der aktuelle Stand des Wissens? Gibt es für die Behandlung Erfahrungswerte oder wissenschaftliche Untersuchungen? Welche Möglichkeiten der Unterstützung oder Vorbeugung sind aus der Sicht der orthomolekularen Medizin bei spezifischen Beschwerden angeraten? Welche Nahrungsergänzungen können als ergänzende Therapie verwendet werden?

Alle unsere Preise verstehen sich inklusive gesetzlicher Umsatzsteuer und zuzüglich einer Versandkostenpauschale. Lesen Sie die allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Es ist nicht Zweck unserer Webseiten, Ihnen medizinischen Rat zu geben, Diagnosen zu stellen oder Sie davon abzuhalten, zu Ihrem Arzt zu gehen. In der Medizin gibt es keine Methoden, die zu 100% funktionieren. Wir können deshalb - wie auch alle anderen auf dem Gebiet der Gesundheit Praktizierenden - keine Heilversprechen geben. Sie sollten Informationen aus unserem Seiten niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwenden. Bei gesundheitlichen Beschwerden fragen Sie einen anerkannten Therapeuten, Ihren Arzt oder Apotheker. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt oder einen Tierheilpraktiker. Die Artikel und Aufsätze unserer Seiten werden ohne direkte medizinisch-redaktionelle Begleitung und Kontrolle bereitgestellt. Nehmen Sie bitte niemals Medikamente (Heilkräuter eingeschlossen) ohne Absprache mit Ihrem Therapeuten, Arzt oder Apotheker ein.