

Wissenswertes über Omega-3-Fettsäuren

Einige der **langkettigen Omega-3-Fettsäuren** gehören zu den essentiellen Fettsäuren. Das bedeutet, dass sie von unserem Körper nicht selbst hergestellt werden können, da ihm das entsprechende Enzym dazu fehlt. Deshalb müssen wir täglich eine ausreichende Menge dieser Fettsäuren aus **tierischen oder pflanzlichen Quellen** mit unserer Ernährung aufnehmen, um unseren Körper ausreichend mit diesem Nährstoff versorgen zu können.

Die drei wichtigsten und bekanntesten Vertreter sind:

- die Alpha-Linolensäure (ALA),
- die Eicosapentaensäure (EPA) und
- die Docosahexaensäure (DHA).

Alle drei Fettsäuren gehören zu der Gruppe der mehrfach ungesättigten Fettsäuren und kommen hauptsächlich in verschiedenen Kaltwasserfischarten wie **Hering** und **Makrele**, oder in **Pflanzenölen** wie Leinsamen-, Raps- und Sojaöl vor.

Von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) werden für die Zufuhr von Omega-3-Fettsäuren folgende Empfehlungen ausgesprochen:

Menschen aller Altersklassen sollten täglich circa **0,5 % ihrer Gesamtenergie** in Form von Omega-3-Fettsäuren aufnehmen.

Beispiel

Ein 70 kg schwerer Mann im Alter von 19 - 30 Jahren besitzt einen Energiebedarf von ca. 2794 kcal. Daraus ergibt sich eine empfohlene Zufuhrmenge von 0,5 % = 14 kcal aus Omega-3-Fettsäuren, und das wiederum entspricht 1-2 g Omega-3-Fettsäuren pro Tag.

Leider konnte aber in fast allen Studien, die bisher durchgeführt wurden, nachgewiesen werden, dass diese Empfehlungen von der deutschen Bevölkerung nicht annähernd erreicht wird.

Um den Bedarf an langkettigen Omega-3-Fettsäuren zu decken, wird schon lange von nationalen, wie z.B. der DGE, als auch von internationalen Gesellschaften, der Verzehr von **mindestens 2 Fischmahlzeiten pro Woche** empfohlen. **Matjeshering** oder **Makrele** sind die beiden Fische mit dem höchsten Gehalt an Omega-3-Fettsäuren (ca. 6 - 7 g pro verzehrter Portion).

Auf Grund von unterschiedlichsten Ursachen (z.B. Überfischung, Umweltkriminalität) gehen jedoch die Seefische als natürliche Ressource für gesunde Lebensmittel zurück. Deswegen sollte in der Zukunft öfter auch auf alternative Quellen für Omega-3-Fettsäuren zurückgegriffen werden.

Nutzen der langkettigen Omega-3-Fettsäuren

Bisher wurden den Omega-3-Fettsäuren auf Grund von klinischen, experimentellen und epidemiologischen Forschungen überwiegend eine **präventive Wirkung** bei **Arteriosklerose** und **koronaren Herzkrankheiten** zugesprochen. Die durch einen hohen Verzehr an Omega-3-Fettsäuren hervorgerufene Risikoreduktion beruht weitestgehend auf einer Senkung von erhöhten Cholesterinspiegeln und des Blutdrucks, einer Reduktion der Thrombozytenaggregation und einer Hemmung von Entzündungsreaktionen im Körper des Menschen.

In den letzten Jahren sind zudem auch noch eine schützende Wirkung der Omega-3-Fettsäuren bei Herzrhythmusstörungen und bei Gefahr eines **plötzlichen Herztod** in den Mittelpunkt des Interesses gerückt.

Alternative Quellen von Omega-3-Fettsäuren

Um weiterhin den vorgegebenen Bedarf an Omega-3-Fettsäuren auch nur annähernd decken zu können, sollten in Zukunft neben dem Verzehr von Kaltwasserfischen auch andere Alternativen berücksichtigt werden. Zum Beispiel ist für die Zubereitung von Salaten und anderen Speisen eine Verwendung von **Omega-3-Fettsäure-haltigen Speiseölen** zu empfehlen (z.B. Soja-, Raps- und Walnussöl).

Quelle: Singer O., Wirth M.: Omega-3-Fettsäuren marinen und pflanzlichen Ursprungs: Versuch einer Bilanz; Ernährungsumschau 50 (2003) Heft 8 S.296-304