

Das Geheimnis der Omega-3-Fettsäuren (Teil II)

Wie bereits in Teil I berichtet, wirkt eine ausreichende Zufuhr von Omega-3-Fettsäuren gefäßschützend, blutdrucksenkend und reduziert die Aggregation der Blutplättchen. Die roten Blutkörperchen werden flexibler und die Sauerstoffversorgung von Organen und Geweben wird verbessert. Außerdem haben Omega-3-Fettsäuren positive Wirkungen auf die Zusammensetzung der Blutfettwerte. Weiterhin kräftigen sie das Immunsystem und wirken antientzündlich, was besonders Allergien, Rheuma, Psoriasis und entzündliche Darmerkrankungen günstig beeinflusst.

Umgekehrt fördert ein zu hoher Anteil von Omega-6-Fettsäuren in der Nahrung die Entstehung dieser Krankheiten aber auch die Koronare Herzkrankheit, Bluthochdruck, Brust- und Darmkrebs werden damit in Verbindung gebracht. Generell ist in den westlichen Industrieländern die Zufuhr von Omega-6-Fettsäuren zu hoch und es mangelt an Omega-3-Fettsäuren.

Einen erhöhten Bedarf an Omega-3-Fettsäuren haben Schwangere, Stillende, Kinder und Jugendliche sowie ältere Menschen, außerdem Personen, die viel Fleisch aber kaum Fisch essen oder unter Fettverdauungs- u. Resorptionsstörungen leiden (z.B. bei Leber-, Galle- und Bauchspeicheldrüsenerkrankungen). Auch Diabetiker sollten auf eine verstärkte Zufuhr von Omega-3-Fettsäuren achten.

Omega-3-Fettsäuren sind in pflanzlichen Ölen und in fettem Seefisch enthalten. Fischöl-Kapseln werden schon seit Jahren zur Prävention von Herz- Kreislauf- Erkrankungen empfohlen.

Die wichtigste der Omega-3-Fettsäuren ist die Linolensäure. Sie kann vom Körper nicht gebildet werden. Verschiedene Studien beweisen, daß



Foto: Blende 8

Apotheker Dr. Lutz Engelmann

das Risiko von Herzinfarkt und Gefäßschäden verringert wird, sowie die Lebenserwartung und Lebensqualität steigen, wenn mit der Nahrung ausreichend Linolensäure zugeführt wird. Dabei sollten gesättigte Fettsäuren wie sie in Fleisch, Wurst und Milchprodukten vorkommen, in geringeren Mengen verzehrt werden. Pflanzliche Fette sind besser, doch auch hier gilt: die Menge macht's, denn in vielen Pflanzenmargarinen, in Sonnenblumen- oder Distelöl sind große Mengen Omega-6-Fettsäuren enthalten. Günstiger ist das Fettsäuremuster bei Leinöl, Olivenöl, Walnuß- oder Weizenkeimöl. Anzustreben ist ein Omega-6: Omega-3 Verhältnis

von 5:1. Die tägliche Zufuhr sollte bei 1-2 Gramm liegen. Grundsätzlich ist eine langfristige und regelmäßige Einnahme empfehlenswert. Da ungesättigte Fettsäuren sehr oxidationsempfindlich sind, sollten sie mit Antioxidantien wie Vitamin C und E kombiniert werden.

**Ihr Apotheker
Dr. Lutz Engelmann**