

Junkfood: wenig Omega-3-Fettsäuren

Die Junkfood-Generation ernährt sich ungesünder als einst Sammler und Jäger. Denn Fastfood enthält mehr gesättigte Fette, aber weniger der für die Gesundheit wichtigen ungesättigten Fettsäuren wie Omega-3 und Omega-6. Nahrungsergänzungsmittel auf der Basis von Omega-3-Fettsäuren können helfen, die Fehlernährung zu korrigieren.

Jürg Lendenmann

Unsere Vorfahren – die Jäger und Sammler – ernährten sich, was die Fette betrifft, um einiges gesünder als die heutige Junkfood-Generation. Nicht nur enthielt die Nahrung unserer Ahnen weniger gesättigte Fette. Auch war früher das Verhältnis der für die Gesundheit wichtigen hochungesättigten langkettigen Fettsäuren ausgewogen. Wurden einst Omega-6 und Omega-3 zu gleichen Mengen aufgenommen (1:1), hat sich dieses Verhältnis vor allem in den letzten Jahren drastisch verändert und zuungunsten der Omega-3-Fettsäuren verschoben. Bei moderner Fastfood-Ernährung liegt es zwischen 14:1 und 20:1.

Zwar kann unser Organismus bei Bedarf langkettige hochungesättigte Omega-3-Fettsäuren wie Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA) aus den kurzkettigen essenziellen Fettsäuren Alpha-Linolensäure (Omega-3) und Linolensäure (Omega-6) synthetisieren. Doch zum einen verläuft diese Umwandlung sehr langsam ab – was möglicherweise darauf zurückgeführt werden kann, dass die Nahrung unserer Vorfahren sehr reich an diesen Substanzen war. Zum anderen kann die Umwandlung durch Ernährungs- und Lebensstilfaktoren blockiert werden. Zu diesen Faktoren zählen

- ein hoher Konsum an gesättigten Fetten – Transfetten, wie sie in den meisten Fertiggerichten und Margarinen enthalten sind;
- ein Mangel an nötigen Vitaminen und Co-Faktoren;
- ein hoher Koffeinkonsum;
- verschiedene Infektionen;
- eine hohe, durch Stress ausgelöste Hormonausschüttung.¹

Omega-3: Nicht nur gut fürs Herz

Im Besonderen haben Omega-3-Fettsäuren auf die Gesundheit einen nicht zu unterschätzenden Einfluss. Gut belegt durch zahlreiche Studien ist ihre positive Wirkung auf das Herz-Kreislauf-System, denn sie wirken als Lipidsenker und mindern so das Risiko für Herzinfarkte und Schlaganfälle. Daneben besitzen sie auch entzündungshemmende Eigenschaften und werden beispielsweise bei chronischer Polyarthrit eingesetzt.

Weniger bekannt ist, dass Omega-3 für die Entwicklung und Funktion des Gehirns extrem



wichtig sind. Was nicht erstaunt, denn zusammen mit Omega-6 machen sie rund 20 Prozent des Trockengewichts des Gehirns aus.

Mangelware Omega-3-Fettsäuren

Omega-3-Fettsäuren sind vor allem in fettreichen Kaltwasserfischen wie Hering, Lachs, Thunfisch, Makrele, Sardine, Sardelle enthalten. Ernährungsgesellschaften raten, wöchentlich zweimal fetten Meeresfisch zu essen, um sich genügend Omega-3-Fettsäuren zuzuführen. Jedoch kann ein erhöhter Fischkonsum eine Belastung mit Schwermetallen sowie Antibiotikarückständen mit sich bringen.

Wie neuere Studien^{2,3} gezeigt haben, können Omega-3-Präparate, so die Studienleiterin der viel zitierten Oxford-Durham-Studie,² Dr. Alexandra J. Richardson, «positive Auswirkungen haben auf viele Aspekte des Verhaltens, des Lernens und der Gemütslage. Bei Kindern sind unter diesen positiven Auswirkungen eine höhere Aufmerksamkeit und Konzentration, schnellere Fortschritte beim Lesen und Schreiben und weniger störende Verhaltensauffälligkeiten zu nennen.» Bei den genannten Studien kam ein Nahrungsergänzungsmittel mit Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren sowie Vitamin E (als Antioxidans) zum Einsatz. Das Verhältnis der

Omega-3-Fettsäuren EPA zu DHA, die sich beide gegenseitig unterstützen (synergistischer Effekt), betrug 3:1.

Fischölprodukte: Beratung essenziell

Bei der Einnahme eines Nahrungsergänzungsmittels auf Basis von Omega-3-Fettsäuren ist eine kompetente Beratung, wie sie der Fachhandel bietet, wichtig. So kann das jeweils optimale wissenschaftlich untersuchte Präparat ausgewählt und im Gespräch festgelegt werden, ob durch Ernährungsumstellung – mehr frische Früchte und Gemüse, Nüsse und Samen, Fisch und Meeresfrüchte, Vollkornprodukte – sowie Lifestyleänderungen die Aufnahme von Omega-3 zusätzlich verbessert werden kann. ■

¹ Richardson AJ. The potential role of fatty acids in developmental dyspraxia – can dietary supplementation help? Dyspraxia Foundation UK, Professional J. 1: 30–49.

² Richardson AJ, Montgomery P. The Oxford-Durham Study: A Randomized, Controlled Trial of Dietary Supplementation with Fatty Acids in Children with Developmental Coordination Disorder. Pediatrics. 2005; 115:1360–66.

³ Sinn N, Bryan J. Effect of supplementation with polyunsaturated fatty acids and micronutrients on ADHD-related problems with attention and behaviour. J Dev Behav Pediatr. 2007; 28:82–91.