

Junkfood mangelt es an wichtigen ungesättigten Fettsäuren. Nahrungsergänzungsmittel auf der Basis von Omega-3-Fettsäuren können helfen, eine Fehlernährung zu korrigieren.

Manuel Lüthy

Junkfood

Arm an wichtigen Omega-3-Fettsäuren

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. Das Verhältnis der für die Gesundheit wichtigen hochungesättigten langkettigen Fettsäuren war früher ausgewogen. Wurden einst Omega-6- und Omega-3-Fettsäuren zu gleichen Mengen aufgenommen (1:1), hat sich dieses Verhältnis bei moderner Fastfood-Ernährung zuungunsten der Omega-3-Fettsäuren (14:1 und 20:1) verschoben.

Zwar kann unser Organismus langkettige hochungesättigte Omega-3-Fettsäuren wie Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA) aus kurzkettigen essenziellen Fettsäuren synthetisieren. Doch zum einen verläuft diese Umwandlung sehr langsam ab, zum anderen kann sie durch Ernährungs- und Lebensstilfaktoren behindert werden.

Omega 3: Nicht nur gut fürs Herz

Omega-3-Fettsäuren haben 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 können deshalb beispielsweise bei Arthrose eingesetzt werden.



Bei der Einnahme eines Nahrungsergänzungsmittels auf Basis von Omega-3-Fettsäuren ist eine kompetente Beratung, wie sie Apotheken und Drogerien bieten, wichtig. So kann das jeweils optimale wissenschaftlich untersuchte Präparat ausgewählt werden.

Weniger bekannt ist, dass Omega-3-Fettsäuren für die Entwicklung und Funktion des Gehirns extrem wichtig sind. Was nicht erstaunt, denn sie machen – zusammen mit Omega-6-Fettsäuren – 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 und anderen Umweltgiften mit sich bringen.

Wie neuere Studien^{1, 2} gezeigt haben, können Omega-3-Präparate, so Dr. Alex-

andra J. Richardson, die Studienleiterin der viel zitierten Oxford-Durham-Studie², «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 betrug 3:1.

^{1, 2} Genaue Angaben zu den Studien sind beim Verlag erhältlich.