

Monday, September 12. 2005

Omega 3 Fettsäuren - Esst mehr Fisch?

Esst mehr Fisch! Hatte es vor einer Weile mal wieder durch die Presse. Diesesmal als Allheilmittel des Aufmerksamkeits Defizit Syndrom, statt besserer Psychopharmaka. Während

der Artikel der Welt sogar noch verhältnismäßig ausgewogen ist, da nicht nur auf Fisch sondern auch auf Leinsamen verwiesen wird, blieb im Rundfunk oder diversen TV-Shows nur der Ratschlag hyperaktive Kinder mehr fetten Fisch essen zu lassen. Nicht

immer darf Information auf einen winzigen Kern reduziert werden. In diesem Fall aus zwei verschiedenen Gründen. Omega-

Fettsäuren gehören zu den essentiellen Fettsäuren, was bedeutet dass sie lebensnotwendig sind, aber vom Körper nicht selbst hergestellt werden können. Inzwischen

wird davon ausgegangen, dass sie sich auf verschiedene Zivilisationskrankheiten positiv auswirken können. Sie gelten als Hilfe gegen ein geschwächtes Immunsystem, gegen die Demineralisierung der Knochen, gegen Herzinfarkte, Bluthochdruck und Erkrankungen der Herzkranzgefäße, senken den Cholesterinspiegel, sollen sich ausserdem positiv auf die geistige Leistungsfähigkeit bei Alzheimer oder Autismus auswirken und frühzeitig bei Übergewicht und Neigung zu Diabetes gegensteuern. Ihre Wirksamkeit beim Aufmerksamkeits Defizit Syndrom ist bisher noch kaum erforscht und vor allem gibt es keinerlei Dosierungsempfehlungen oder Richtlinien. ADHS ist ein gravi-

des gesundheitliches Problem, bei dem die Hyperaktivität noch zu den am wenigsten einschränkenden Symptomen gehört. Die therapeutische Dosis von Omega-3 Fettsäuren bei erhöhtem Cholesterinspiegel oder zur Infarktprophylaxe liegt - nach unterschiedlichen Quellen - um 1250 mg/Tag bei Erwachsenen (bei Kindern vermutlich geringer). Die Dosis die nötig wäre

um durch Omega-3 Fettsäuren auch bei ADHS einen signifikanten Effekt zu erzielen, dürfte daher nicht mehr ein bisschen über Nahrung aufzunehmen sein. Weiter ist der Rat fetten Fi-

sch zu essen irreführend. Omega-3 reiche Fischarten sind

lediglich wildlebende Kaltwasserfische (Atlantik-Wild-Lachs, Sardellen, Tintenfisch, Makrele, Hering, Sardine, Anchovis), und die Wikipedia ermutigt uns auch wieso. Wildfische nehmen Omega-3 Fett

über Algen oder Seetang auf. Zuchtfische erhalten jedoch eine ganz andere Kost. Somit ist Lachs nicht gleich Lachs, Makrele nicht gleich Makrele und eine Forelle qualifiziert sich erst gar nicht. Wer aus Kostengründen auf preisw

eren Lachs aus Aquakultur zurückgreift, ist dem Ziel keinen Schritt näher gekommen. Einen relativen Boom erleben daher

der jüngeren Vergangenheit Fischöl-Kapseln als Nahrungsergänzungsmittel. Angesichts der Überfischung der Weltmeere ist es jedoch fraglich, in wie weit es sinnvoll ist wertvolle Nahrungsressourcen zu zermahlen und in Kapseln zu füllen. Wie uns die Wikipedia weiter zeigt, ist

der Gehalt von Omega-3 Fettsäuren in Fisch eher gering. Vor allem wenn man ihn mit dem Gehalt einiger pflanzlicher Öle vergleicht. 50g Omega-3 Fettsäuren auf 100ml Leinöl, d

gegen nur 1,8g auf 100g Lachs. Diverse Quellen berufen sich nun aber auf di

ehere Qualität von Fischöl, in der der wichtige Bestandteil Eicosapentaensäure (EPA) direkt vorliegt, während die Linolensäure (ALA) der pflanzlichen Alternativen erst vom Körper in EPA umgewandelt werden muss. Eine Behauptung welche von den Ergebnissen der Lyon

udie - zumindest nach Ansicht der Vegetarian & Vegan Foundation - nicht gestützt wird. Hier zeichnet sich ab das der Umwandlungsvorgang von A zu EPA keine schlechtere Verfügbarkeit der Omega-3 Fettsäuren für den Körper bedeutet. Einer ähnlichen Ansicht ist die Zeitschrift *Ä-kotest*, die

ihrem Bericht zu Omega-3 Kapseln im *Ä-kotest* Jahrbuch 2005, Fischöl-Kapseln gleich um eine Stufe abwerteten. Mit Seergut bewertet wurde ein Präparat aus Leinöl und ein weiteres aus Perilla-Samen (japanisch Shiso, deutsch Schwarzessig). Viel eher als der Nutzen von fettem Fisch wäre somit der Nutzen

von ein oder zwei Löffeln geschroteten Leinsamen im Frühstücksmüsl zu erwähnen, oder die Anwendung von Lein-, Hanf-, Raps- oder anderen hochwertigen Ölen in der Küche, statt Sonnenblumen- oder Maiskeimöl. Der Wert eines Öles drückt sich in der Omega-6 zu Omega-3 Ratio aus. Je

niedriger der Omega-6 Anteil und je höher der Anteil von Omega-3 Fettsäuren um so positiver ist seine Auswirkung auf Zivilisationskrankheiten. Eine gute Übersicht bietet diese Seite. Ganz abgesehen von der Wirksamkeit von Omega-3 Fettsäuren bei ADHS, hohem Cho-

lesterinspiegel oder Herzproblemen... Es schadet nicht, die Reste von Sonnenblumenöl im heimischen Supermarkt aufzubrauchen - und nicht mehr nachzukaufen. (Auch noch als Tankfüllung für das neue Auto mit Elsbett-Motor) Hochwertige Öle, die schonend gewonnen und nicht industriell behandelt wurden, sind

auf jeden Fall ein Gewinn für die Gesundheit und auch regelmäßiger Fischgenuss schadet nicht. Wer sich generell bei Nahrungsernährung und auf die Qualität der Zutaten achtet, braucht nicht

auf Sahne zu verzichten und statt dessen zu Sahne-Ersatz aus dem 'Functional Food'-Regal zu greifen. Sahne Ersatz, wie gerade kürzlich von der Autorin entdeckt - gehärtete Fette enthalten. Surftipp: [Älmhle Säuling](#)

Posted by Mela in Vermischtes at 20:04