

Wichtig für ein gesundes Leben

Die Familie der Omega-3-Fettsäuren besteht aus drei Mitgliedern:

- Ω **alpha-Linolensäure** (engl. Alpha Linolenic Acid; kurz **ALA**),
- Ω **Eicosapentaensäure** (engl. Eicosapentaenoic Acid; kurz **EPA**),
- Ω **Docosahexaensäure** (engl. Docosahexaenoic Acid; kurz **DHA**).

Alle drei gehören zur Gruppe der lebensnotwendigen mehrfach ungesättigten Fettsäuren, die lebenswichtige Aufgaben im Körper erfüllen. Über die größte biologische Aktivität verfügen EPA und DHA, weshalb sie unbedingt und regelmäßig mit der Nahrung aufgenommen werden sollten. Bereits 1982 wurde für die Erforschung der mehrfach ungesättigten Fettsäuren der Nobelpreis für Medizin vergeben.

Omega-3-Fettsäuren entfalten viele positive gesundheitliche Wirkungen bei Jung und Alt: vom Aufbau der Gehirne und Sehfunktion bei den Kleinsten bis hin zum Schutz vor Herzinfarkt im Erwachsenenalter. Wissenschaftlich belegt ist, dass EPA und DHA wesentlich dazu beitragen können, dass:

- Ω sich Gehirn und Netzhaut beim Ungeborenen und bei Babys gut entwickeln,
- Ω das Blut besser fließt und die Durchblutung stimmt,
- Ω Blutgefäße gesund bleiben,
- Ω der Herzrhythmus stabil ist,
- Ω erhöhte Blutfettwerte (Triglyceride) sinken,
- Ω sich erhöhter Blutdruck normalisiert und
- Ω Entzündungen (z. B. in Gelenken bei Rheuma) gemindert werden,
- Ω auch mit zunehmendem Alter einer vorzeitigen Abnahme von Vitalität und geistiger Beweglichkeit vorgebeugt werden kann.

Zahlreiche weitere Wirkungen werden wissenschaftlich diskutiert, sind aber noch nicht ausreichend geklärt.

Auf eine gute Versorgung kommt es an

Der **ARBEITSKREIS OMEGA-3 e. V.** empfiehlt **gesunden zMenschen, täglich mehr als 0,3 g Omega-3-Fettsäuren (EPA/DHA) zu sich zu nehmen.** Während der Schwangerschaft und Stillzeit sollten Frauen zusätzlich mindestens 0,2 g DHA täglich zu sich nehmen. Patienten mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen sollten ihre Zufuhr auf mindestens 1 g EPA/DHA pro Tag steigern.

Gehalt an Omega-3-Fettsäuren (EPA/DHA) in fettreichen Kaltwasserfischen

(Angaben in mg/100 g essbarer Anteil)

Fettreiche Fische	EPA-Gehalt (in mg/100 g)*	DHA-Gehalt (in mg/100 g)*	EPA/DHA (in mg/100 g)*
Sardine	747	1 337	2 084
Hering (Ostsee)	740	1 170	1 910
Lachs	593	1 155	1 748
Makrele	588	739	1 327
Thunfisch	223	593	816

*Die Werte unterliegen natürlichen Schwankungen.

Quelle: Souci · Fachmann · Kraut (2016): Die Zusammensetzung der Lebensmittel – Nährwert-Tabellen. 8. revidierte und ergänzte Aufl., Wiss. Verlagsgesellschaft, Stuttgart

Sehr gute Quellen für EPA und DHA – die beiden aktiven Omega-3-Fettsäuren – sind fettreiche Meeresfische. Mit ein bis zwei Portionen Sardine, Hering, Lachs, Makrele oder Thunfisch pro Woche lässt sich die empfohlene Zufuhrmenge bereits erreichen. Der Fisch kann frisch zubereitet, geräuchert oder als Konserve gegessen werden. Allerdings: Nicht jeder schafft es, regelmäßig Fisch zu essen. Manche mögen keinen Fisch oder vertragen ihn nicht.

Wichtige Quellen für Omega-3-Fettsäuren

Fettreiche Kaltwasserfische

Sardine, Hering, Lachs, Makrele, Thunfisch



Nahrungsergänzungsmittel mit EPA und DHA

z. B. Kapseln mit Öl aus Fisch, Krill oder Mikroalgen



Als Alternativen oder ergänzend zu Fisch gibt es mit EPA und DHA angereicherte Lebensmittel wie z. B. Margarine, DHA-reiches Öl, spezielle Fischprodukte **sowie Nahrungsergänzungsmittel** wie Kapseln mit Seefischöl oder Krillöl bzw. mit DHA, die aus Mikroalgen gewonnen wird.

Mit ausgewählten pflanzlichen Ölen wie z. B. Raps-, Walnuss- und Leinöl sollte man zusätzlich ALA aufnehmen.

Aus ALA bildet unser Körper EPA, dies geschieht nach Ansicht von Fachleuten aber nur zu einem geringen Teil. Das liegt an der Konkurrenz durch Omega-6-Fettsäuren, einer weiteren Familie von mehrfach ungesättigten Fettsäuren: Je mehr Omega-6-Fettsäuren wir (z. B. mit Sonnenblumen-, Distel-, Sojaöl) zu uns nehmen, desto weniger ALA wird in die biologisch aktivere EPA umgewandelt. Deshalb ist es sinnvoll, weniger Omega-6-Fettsäuren und mehr Omega-3-Fettsäuren und diese am besten überwiegend direkt als EPA und DHA zuzuführen.

Die Empfehlung für die Fettzufuhr insgesamt lautet:

- Ω weniger gesättigte Fettsäuren aus tierischen Fetten wie Butter, Speck, Wurst, Sahne etc., aus festen Pflanzenfetten wie Kokos- oder Palmfett sowie aus (teil-)gehärteten Fetten.
- Ω Wenig bis mäßig Sonnenblumen-, Distel-, Sojaöl und andere Öle, die reich an Omega-6-Fettsäuren sind.
- Ω Statt dessen lieber Oliven- und Rapsöl und
- Ω auf jeden Fall ausreichend EPA und DHA aus Fisch und anderen Lebensmitteln, die mit EPA und/oder DHA angereichert sind.

Mehr Informationen und Erläuterungen bietet der **Ratgeber „Omega-3 aktiv: Gesundheit aus dem Meer“** von Michael Hamm und Dirk Neuberger (ISBN 978-3-89993-894-4)

Mit EPA und/oder DHA angereicherte Lebensmittel

wie z. B. Margarine und DHA-reiches Öl



Alpha-linolensäurereiche Pflanzenöle

wie z. B. Rapsöl, Walnussöl bzw. Walnüsse, Leinöl



Der Arbeitskreis Omega-3 e.V.

Jeder sollte wissen, dass **Omega-3-Fettsäuren in allen Lebensabschnitten unverzichtbar sind und regelmäßig in ausreichender Menge mit der Nahrung aufgenommen werden müssen.** Um an der Aufklärung mitzuwirken, gründete eine Gruppe von Wissenschaftlern, Industrievertretern und anderen Fachleuten den ARBEITSKREIS OMEGA-3 e. V.. Er recherchiert und informiert, macht neugierig und berät, hinterfragt und klärt auf.

Omega-3-Fettsäuren sind eines der Tophemen in der wissenschaftlichen Forschung. Ihre gesundheitsfördernde Funktion für das Herz-Kreislauf-System, ihre wichtige Rolle bei der Entwicklung des Kindes, ihre Bedeutung bei entzündlichen Erkrankungen z. B. der Gelenke: All das ist bereits gut erforscht. Viele spannende Fragen aber sind noch unbeantwortet. Deshalb sieht der ARBEITSKREIS OMEGA-3 e. V. eine seiner Aufgaben darin, die wissenschaftliche Diskussion aktiv zu fördern.

Der ARBEITSKREIS OMEGA-3 e. V. setzt sich darüber hinaus für mehr **Transparenz und Sicherheit für Verbraucher ein.** So bietet er seinen Mitgliedern die Möglichkeit, ihre „Omega-3-Produkte“ mit einem Omega-3-Zeichen des Arbeitskreises zu kennzeichnen.



oder



Produkte dürfen nur dann eines der Zeichen tragen, wenn sie eine wissenschaftlich neutrale Prüfung bestanden haben und nachweislich einen ausreichend hohen Gehalt an Omega-3-Fettsäuren aufweisen.



Die Organisation

Der ARBEITSKREIS OMEGA-3 e. V. bietet allen Unternehmen eine Mitgliedschaft an, die sich mit Omega-3-Produkten beschäftigen. Darüber hinaus steht er der interessierten Öffentlichkeit, aber auch Verbänden, Wissenschaftlern und Medien als Ansprechpartner für Fragen rund um Omega-3-Fettsäuren zur Verfügung.

Der wissenschaftliche Beirat:

Prof. Dr. phil. nat. Gunter P. Eckert,
Fachpharmakologe und Lebensmittelchemiker, Universität Gießen
Prof. Dr. troph. Michael Hamm,
Ernährungswissenschaftler und Buchautor, Hamburg
Prof. Dr. med. Hans-Ulrich Klör,
Internist und Ernährungsmediziner, Gießen
Dipl. oec. troph. Dirk Neuberger,
Ernährungswissenschaftler, Flensburg
Prof. Dr. rer. nat. Volker Richter,
Klinischer Chemiker und Hochschullehrer, Universität Leipzig
Prof. Dr. med. Clemens von Schacky,
Kardiologe, Universität München
Prof. Dr. rer. nat. Nils Helge Schebb,
Lebensmittelchemiker und Biochemiker, Universität Wuppertal
Priv.-Doz. Dr. med. Peter Singer,
Internist, Biochemiker und Buchautor, Berlin
Prof. Dr. troph. Ursel Wahrburg,
Ernährungswissenschaftlerin, Fachhochschule Münster

Die Geschäftsstelle:

ARBEITSKREIS OMEGA-3 e. V.
Postfach 70 08 42
60558 Frankfurt am Main
Telefon: (069) 96 36 52-36
Fax: (069) 96 36 52-15
E-Mail: info@ak-omega-3.de
Internet: www.ak-omega-3.de

Möchten Sie mehr über Omega-3-Fettsäuren, Omega-3-Produkte und den ARBEITSKREIS OMEGA-3 e. V. erfahren?

Dann besuchen Sie uns im Internet unter www.ak-omega-3.de.



10577 11/2018 © Stefan Dintelmann (1), fotolia (2), Getty Images (2)

Omega-3-Fettsäuren

**Besonders wertvoll
für eine
gesunde Ernährung**