

OMEGA-3-FETTSÄUREN SIND IN JEDEM LEBENSALTER WICHTIG

Der ARBEITSKREIS OMEGA-3 e. V. empfiehlt allen Menschen in jedem Lebensalter auf eine ausreichende Versorgung mit Omega-3-Fettsäuren zu achten. Mehr Informationen zu den vielfältigen gesundheitlichen Wirkungen der biologisch aktiven Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA gibt es im Internet unter www.ak-omega-3.de.

*Omega-3-Fettsäuren sind
im jedem Lebensalter
wichtig*

GEHALT AN OMEGA-3-FETTSÄUREN (EPA/DHA) IN VERSCHIEDENEN FISCHEN

(Angaben in mg/100 g essbarer Anteil)

	EPA-Gehalt (in mg/100 g)*	DHA-Gehalt (in mg/100 g)*	EPA/DHA gesamt (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
Forelle	424	600	1.024
Seelachs/ Köhler	221	373	594
Kabeljau/ Dorsch	104	250	354

* Die Werte unterliegen natürlichen Schwankungen.

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



DER ARBEITSKREIS OMEGA-3 e. V.

Um an der Aufklärung über die Bedeutung der Omega-3-Fettsäuren mitzuwirken, gründete eine Gruppe von Wissenschaftlern, Industrievertretern und anderen Fachleuten den ARBEITSKREIS OMEGA-3 e. V. Er recherchiert und informiert, berät, hinterfragt und klärt auf.

Omega-3-Fettsäuren sind eines der Topthemen 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: 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.



DIE ORGANISATION

Der ARBEITSKREIS OMEGA-3 e. V. besteht aus einem Vorstand und den Mitgliedern aus Wissenschaft und Wirtschaft. Ein wissenschaftlicher Beirat steht ihnen beratend zur Seite und diskutiert aktuelle Entwicklungen der Forschung.

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 a. M.
Tel.: (069) 96 36 52-36 · Fax: (069) 96 36 52-15
E-Mail: info@ak-omega-3.de · Internet: www.ak-omega-3.de

Omega-3-Fettsäuren
Besonders wertvoll
für Kinder



NÄHRSTOFFE – ENTWICKLUNGSHELFER FÜR EIN GESUNDES WACHSTUM

Die empfindliche Phase der rasch ablaufenden Vorgänge von körperlicher und geistiger Entwicklung stellt besondere Anforderungen an die Ernährung von Kindern. Am Anfang erfüllen Muttermilch oder Muttermilchersatznahrung und Babykost alle Ernährungsbedürfnisse. Im Kleinkind- und Schulalter vergrößert sich die Lebensmittelauswahl. Die Ansprüche an den Energie- und Nährstoffgehalt der Nahrung steigen. Erleben Kinder in ihren ersten Lebensjahren ein vielfältiges Angebot nährstoffreicher Lebensmittel und einen breiten Fächer an Geschmackseindrücken, prägt sie das meist ein Leben lang. Zu den Nährstoffen, die für eine gesunde Entwicklung von Kindern von besonderer Bedeutung sind, zählen auch bestimmte Omega-3-Fettsäuren.

OMEGA-3-FETTSÄUREN FÖRDERN GEHIRNLEISTUNG UND SEHKRAFT

Die langkettige Omega-3-Fettsäure DHA (Docosahexaensäure) ist ein wichtiger Bestandteil des menschlichen Gehirns und der Netzhaut der Augen. Schon während der Schwangerschaft beginnt der Einbau der Fettsäure in diese Organe, was sich in den ersten Jahren der Entwicklung des Kindes fortsetzt. **Ist also die Zufuhr in dieser ersten Zeit ausreichend, dann sind auch Gehirn und Augen gut versorgt und können sich optimal entwickeln.**

Wie Studien belegen, verbessert eine gute Versorgung mit DHA bei Kindern die Voraussetzungen für die Intelligenzentwicklung, den Umgang mit Sprache, ihre Feinmotorik, das soziale Verhalten und die Sehschärfe. Darüber hinaus haben DHA und EPA (Eicosapentaensäure) positive Effekte auf das Immunsystem, und das Risiko, eine Allergie zu entwickeln, sinkt. Ferner gibt es Hinweise darauf, dass DHA bei Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörungen (ADHS) – auch als Zappelphilipp-Syndrom bekannt – vorhandene Symptome bessern kann.

Für Kinder ist eine gute EPA/DHA-Versorgung wichtig:

- Ω als Voraussetzung für die Intelligenzentwicklung,
- Ω für den Umgang mit Sprache,
- Ω die Feinmotorik,
- Ω die Entwicklung des Sozialverhaltens,
- Ω die Sehschärfe,
- Ω als Schutz vor Allergien und möglicherweise bei ADHS



FISCH IST DIE BESTE OMEGA-3-QUELLE

Die wichtigste Quelle für langkettige biologisch aktive Omega-3-Fettsäuren ist Fisch. Insbesondere **fettreiche Meeresfische wie Lachs, Makrele, Hering und Sardine sind reich an EPA und DHA**. EPA hat einerseits eine Reihe weiterer positiver Effekte auf unsere Gesundheit und wird andererseits vom Körper in DHA umgewandelt. Auch in Milchprodukten, Fleisch und Eiern stecken geringe Mengen an EPA und DHA, jedoch bei Weitem nicht so viel wie in Fisch.

Fettreiche Meeresfische sind die beste Quelle für die biologisch aktiven Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA

In pflanzlichen Ölen wie Raps-, Lein- und Walnussöl ist eine dritte Omega-3-Fettsäure – alpha-Linolensäure (ALA) – enthalten. Sie ist eine Art Vorstufe für EPA und DHA. Während der erwachsene Körper in der Lage ist, ALA in geringem Maße zu EPA und DHA umzuwandeln, ist besonders im frühen Kindesalter das hierfür notwendige Enzymsystem noch nicht ausreichend aktiv, weshalb die ALA-Zufuhr über Lebensmittel nicht nennenswert zu ihrer Versorgung beitragen kann.

WIE SAG' ICH'S MEINEM KIND?

Fisch – insbesondere die omega-3-reichen Sorten – zählen nicht unbedingt zu den bei Kindern beliebten Lebensmitteln. Um sie ihnen trotzdem nahezubringen, sind **Eltern und andere Bezugspersonen als Vorbilder** gefragt. Im Alter zwischen 2 und 5 Jahren sind Kinder besonders aufnahmebereit für Ernährungserziehung. Sie probieren gern aus und zeigen eine hohe Akzeptanz für neue Lebensmittel. Wird in der Familie darauf geachtet, dass eine vielfältige Auswahl an Lebensmitteln und auch mal etwas Neues

Damit Kinder Fisch mögen, müssen Eltern mit gutem Beispiel vorangehen und selbst regelmäßig Fisch essen.

auf den Tisch kommt, und gilt die Maxime, wenigstens alles zu probieren, kann dies eine gute Hilfe sein, auch **Fisch essen zur guten Gewohnheit zu machen**. Gemeinsames Kochen, Herausfinden, welche Zubereitungen Kinder mögen oder die Kombination mit z. B. dem Lieblingsgemüse können dazu beitragen. „Fisch ist gesund“ hingegen ist kein Argument, mit dem Kinder etwas anfangen können. Fischgenuss ist vielseitig – ob frisch, tiefgekühlt oder aus der Dose. Wird Fisch abwechslungsreich und fantasievoll kombiniert angeboten, werden auch Kinder auf den Geschmack kommen. Schließlich soll Fisch zu ihren ganz normalen Lebensmitteln gehören.

Mögen Kinder trotz allem keinen Fisch, vertragen ihn nicht oder essen zu wenig davon, können **mit EPA/DHA angereicherte Lebensmittel sowie hochwertige Kapseln** mit Öl aus Seefisch, Krill oder Mikroalgen eine Alternative sein, um die empfohlene Zufuhr an EPA und DHA pro Tag zu erreichen.

Alternativen zu Fisch: mit EPA/DHA angereicherte Lebensmittel und hochwertige Kapselpräparate

EMPFEHLUNGEN FÜR EINE GUTE VERSORGUNG

Studien zeigen, dass Kinder im Alter zwischen 4 und 10 Jahren in Deutschland viel zu wenig EPA/DHA zu sich nehmen. In Abstimmung mit Fachgesellschaften empfiehlt auch der ARBEITSKREIS OMEGA-3 e. V. eine **tägliche Aufnahme von mindestens 300 Milligramm EPA/DHA**. Diese Menge ist in zwei Fischmahlzeiten pro Woche enthalten, wobei eine aus Omega-3-reichem Meeresfisch bestehen sollte.

Zufuhrempfehlung für Kinder und Jugendliche: mind. 300 mg EPA/DHA pro Tag bzw. zwei Seefischmahlzeiten pro Woche

Neben der Omega-3-Versorgung gibt es weitere gute Gründe für Kinder und Jugendliche Fisch zu essen: Er enthält hochwertiges und leicht verdauliches Eiweiß, lebenswichtiges Jod, Zink und Selen sowie verschiedene Vitamine der B-Gruppe und das Vitamin D.

