



Vorbeugen ist die beste Medizin

Die beiden wichtigsten Vertreter der Omega-3-Fettsäuren, EPA und DHA, sind vor allem im Öl fetter Kaltwasserfische enthalten. Aus diesem Grund sollten Fische wie z.B. Hering, Sardinen oder Lachs mindestens einmal pro Woche als fester Bestandteil zum Speiseplan gehören. Da die meisten Menschen nicht ausreichend Fisch zur Deckung des erforderlichen Omega-3-Fettsäure-Bedarfs zu sich nehmen, ist eine Supplementierung von Omega-3-Fettsäuren aus Nahrungsergänzungsmitteln zu empfehlen.

Pflanzliche Öle sind in der Regel reich an Omega-6-Fettsäuren. Um das meist vorherrschende Ungleichgewicht zwischen Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren auszugleichen, sollten Pflanzenöle wie z.B. Rapsöl verwendet werden, die einen hohen Anteil an Omega-3-Fettsäuren besitzen.

Omega-3-Fettsäuren-Gehalt* in ausgewählten Fischarten und pflanzlichen Ölen

[in g pro 100g verzehrbarem Anteil]

Hering	1,7–1,8 g	Leinöl	53,7 g
Sardinen	1,0–1,7 g	Rapsöl	9,46 g
Lachs	1,0–1,8 g	Walnussöl	1,01 g
Forelle	0,8–1,0 g	Olivenöl	0,76 g
Kabeljau	0,1–0,2 g	Sonnenblumenöl	0,47 g

*geschätzter Tagesbedarf: 1,2–1,5 g

Moderne Laboranalytik zur Bestimmung des Omega-3-Indexes

Die moderne Laboranalytik kann den Gehalt von gesättigten, einfach ungesättigten und mehrfach ungesättigten Fettsäuren im Blut analysieren und den prozentualen Anteil von Omega-3-Fettsäuren an den Gesamtfettsäuren berechnen.

Ein wertvoller Beitrag in der Prävention von entzündlichen Erkrankungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, AD(H)S und in der Schwangerschaft!

Wir empfehlen:

■ Omega-3-Index und Fettsäure-Profil

16 gesättigte, einfach ungesättigte und mehrfach ungesättigte Fettsäuren, prozentualer Anteil von Omega-3-Fettsäuren an den Gesamtfettsäuren

Sprechen Sie uns an! Wir beraten Sie gerne!
Ihr Praxisteam

Praxisstempel



Gesunde Fette

Der Omega-3-Index und seine Bedeutung für kardiovaskuläre und entzündliche Erkrankungen

Mit frdl. Unterstützung von:



Diese Informationsbroschüre ist ausschließlich für meine Patienten und nicht zur Weitergabe bestimmt.
© GANZIMMUN AG, Stand: April 2008

PBR 0030

www.gesunde-fette.de

Omega-3-Fettsäuren stehen im Augenblick weltweit im Fokus. Denn Omega-3-Fettsäuren senken das Herzinfarkt-Risiko und lindern chronisch-entzündliche Erkrankungen.

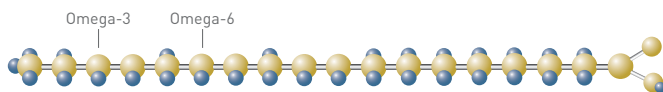
Gesunde Fette

Fett ist neben Kohlenhydraten, Eiweißen, Vitaminen und Mineralstoffen ein unersetzbarer Baustein unserer Ernährung. Mit 9 kcal/g Fett ist es nicht nur Hauptenergielieferant und Trägerstoff der fettlöslichen Vitamine, sondern dient auch dem Aufbau von Hormonen und ist wichtiger Bestandteil der Zellmembranen im Körper. Prinzipiell ist das Fett, das wir über eine ausgewogene Ernährung aufnehmen, nicht ungesund. Wichtig ist es, Fett in der richtigen Menge und im richtigen Verhältnis aufzunehmen!

Omega-Fettsäuren

Man unterscheidet gesättigte, einfach ungesättigte und mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Omega-Fettsäuren sind essentielle, mehrfach ungesättigte Fettsäuren.

Je nach Position des ersten ungesättigten Kohlenstoffatoms in der Fettsäurekette, also z.B. am 3. oder 6. Kohlenstoffatom, werden sie als Omega-3- oder Omega-6-Fettsäuren bezeichnet.



Talente in Kommunikation und Regulation

Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren sind „Talente“ in Kommunikation und Regulation. Sie regulieren die Blutgerinnung, das Entzündungsgeschehen und verstärken bzw. schwächen die Schmerzsignale im Körper. Sie sind Ausgangsstoffe bei der Bildung von Gewebshormonen (Eicosanoide) mit allerdings sehr unterschiedlicher, meist gegensätzlicher Wirkung.

Omega-3-Fettsäuren und Omega-6-Fettsäuren sollten aufgrund dieser gegensätzlichen Wirkung in einem Verhältnis von 1:1 bis 4:1 im Blut vorliegen. Tatsächlich ist der Anteil der Omega-6-Fettsäuren bei den meisten Menschen hierzulande um das 20-fache erhöht. Dieser relative Überschuss an Omega-6-Fettsäuren kann zu

- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- entzündlichen Erkrankungen
- AD(H)S
- psychischen Erkrankungen

führen.

Gewebshormone aus Omega-3-Fettsäuren:

- gefäßerweiternd
- hemmen Blutgerinnung
- Blut wird flüssiger
- hemmen Entzündungsreaktionen
- wehensenkend

Der Omega-3-Index – auf das Verhältnis kommt es an

Aber nicht nur auf das Verhältnis zwischen Omega-3-Fettsäuren und Omega-6-Fettsäuren kommt es an. Wichtig ist auch der sog. „Omega-3-Index“. Er gibt den prozentualen Anteil von Omega-3-Fettsäuren an den Gesamtfettsäuren im Serum an. Ist der prozentuale Anteil der Omega-3-Fettsäuren EPA (Eicosapentaensäure) und DHA (Docosahexaensäure) im Blut erniedrig (< 4 %), **dann ist das Eintreten des plötzlichen Herz-tods zehnmal so wahrscheinlich** wie bei einem hohen Anteil (> 8 %).



Gewebshormone aus Omega-6-Fettsäuren:

- stark gefäßverengend
- fördern Blutgerinnung
- Blut wird dickflüssiger
- verstärken Entzündungsreaktionen
- wehensteigernd