

Infobrief

Bedeutung von Omega-3 Fettsäuren

Schönheitspflege bedeutet nicht nur Pflege von außen, sondern auch Pflege von innen. Pflegeprodukte können ihren Beitrag leisten – die Basis wird allerdings durch eine gesunde und ausgewogene Ernährung gelegt. Omega-3 Fettsäuren haben hier einen wichtigen Stellenwert.

Omega-3 Fettsäuren – genauso wie Omega-6 Fettsäuren – sind essentielle (das heißt lebensnotwendige) Nahrungsbestandteile, die der Körper selbst nicht bilden kann und mit der Nahrung aufgenommen werden müssen.

Omega-3 Fettsäuren sind mehrfach ungesättigte Fettsäuren, die natürlicherweise in Fetten vorkommen – in hohen Mengen ausschließlich im Fisch/Algen. Hier kommen sie als Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA) vor. Weitere fettreiche Lebensmittel, wie zum Beispiel Fleisch und weitere tierische Produkte enthalten nur sehr wenig Omega-3 Fettsäuren – es sind die Omega-6 Fettsäuren, die hier in hohen Mengen enthalten sind. Diese Omega-6 Fettsäuren, sind wie die Omega-3 Fettsäuren zwar auch essentiell und mehrfach ungesättigt, werden mit der täglichen Ernährung allerdings in ausreichender Menge aufgenommen und haben daher in der Schönheitspflege von innen keinen hohen Stellenwert. Vergleicht man in der Bevölkerung die Aufnahme von Omega-6 mit der von Omega-3 Fettsäuren, so kann man ein Verhältnis von etwa

7-8:1 feststellen. Es werden also im Vergleich zu Omega-6 Fettsäuren zu wenige Omega-3 Fettsäuren aufgenommen. Dieses Verhältnis ist allerdings bedeutend: wünschenswert wäre eine Aufnahme von 5:1 (5 Teile Omega-6 und 1 Teil Omega-3 Fettsäuren). Eine erhöhte Aufnahme an Omega-3 Fettsäuren bedeutet nicht nur Schönheitspflege von innen – DHA ist auch ein wichtiger Bestandteil des Gehirns sowie des gesamten Nervensystems und für deren Leistungsfähigkeit von entscheidender Bedeutung. Auch die *Vorbeugung von Krebs- und Herz-Kreislaufkrankungen*, sowie die *günstige Beeinflussung von*

© Arwen Hodina, Ernährungswissenschaftlerin (M.Sc.)



Basler Landstr. 57
79111 Freiburg
Tel. 0761/ 210 96 73
www.rosi-troll.de



Basler Landstr. 57
79111 Freiburg
Tel. 0761/ 210 96 73
www.rosi-troll.de

entzündlichen Erkrankungen wie zum Beispiel Rheuma steht mit dem erhöhten Verzehr an Omega-3 Fettsäuren in Zusammenhang.

Was heißt das konkret und welche Nahrungsmittel sollten bevorzugt werden?

Zwei bis drei Fischmahlzeiten pro Woche werden empfohlen. Omega-3 Fettsäuren können tierischer Herkunft sein – hauptsächlich in Fisch – aber auch aus pflanzlicher. Hier zu nennen sind Pflanzenöle wie Lein-, Raps- und Walnussöl. Sie enthalten im Vergleich zu anderen Ölen wie zum Beispiel Distel-, Sonnenblumen- und Maiskeimöl relativ hohe Mengen an der pflanzlichen Form der Omega-3 Fettsäuren: α -Linolensäure. Mit der Verwendung dieser Öle können Sie, neben einem erhöhten Verzehr an Fisch, das Verhältnis Omega-6 zu Omega-3 Fettsäuren zugunsten der Omega-3 Fettsäuren positiv beeinflussen. Weitaus wirkungsvoller sind allerdings die Omega-3 Fettsäuren EPA und DHA aus Fisch. Fische enthalten so viele dieser bedeutenden Fettsäuren, da sie sich von Algen ernähren – sie liefern ihnen reichlich EPA und DHA. Hier gilt die Faustregel: Seefische (wie zum Beispiel Hering, Makrele, Thunfisch oder Lachs) enthalten in der Regel mehr der bedeutenden Omega-3 Fettsäuren als Süßwasserfische! Neben dem vermehrten Verzehr an Fisch können Sie allerdings auch Ihre Zufuhr an Omega-3 Fettsäuren durch die Einnahme von **Nahrungsergänzungsmitteln**, die α -Linolensäure und DHA enthalten, steigern. Fische sind häufig mit Schwermetallen belastet und wegen Überfischung massiv in ihrer Existenz bedroht. Geeignete Nahrungsergänzungsmittel liefern Omega-3 Fettsäuren aus Algen (die auch für den hohen Gehalt an Omega-3 Fettsäuren der Fische verantwortlich sind). Die Alge Ulkenia enthält reichlich DHA und wird in sauberen Aquakulturen gezüchtet. Vorteil für Allergiker: Algen sind absolut frei von Fischproteinen. Mit dem Nahrungsergänzungsmittel (Omega-3 Food Supplement) von Dr. Baumann Cosmetic ist eine angemessene Versorgung mit Omega-3 Fettsäuren aus Algen gewährleistet. Nach Marktstudien ist es momentan das einzige Produkt mit DHA, welches in der Kapsel keine Gelatine enthält – daher auch für Vegetarier und Veganer bestens geeignet.