

Omega-3-Fettsäuren – wichtig für Herz und Hirn

Wer viel Fisch isst, tut seiner Gesundheit etwas besonders Gutes. Aktuelle wissenschaftliche Publikationen bescheinigen den in Fisch enthaltenen Omega-3-Fettsäuren einen hohen gesundheitlichen Nutzeffekt auf Herz und Gefäße. Nachdem aber Fisch weltweit immer knapper und damit auch immer teurer wird, kommt einer zusätzlichen Einnahme von Omega-3-Kapseln eine wachsende Bedeutung zu.

Die im Öl von fetten Seefischen Lachs, Hering, Makrele und Sardine enthaltenen langkettigen, mehrfach ungesättigten Fettsäuren wirken in sämtlichen Lebensperioden gesundheitsfördernd, betonte Prof. Dr. Volker Richter von der Universität Leipzig. Im Kindesalter bieten sie eine wichtige Voraussetzung für die Entwicklung des Gehirns und des Nervensystems. Im späteren Lebensalter beugen sie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, einer Makuladegeneration und mentalen Funktionsverlusten vor. Die regelmäßige Einnahme von Fischöl senkt auch die Häufigkeit von Schlaganfällen und Krebserkrankungen. Menschen, bei denen jeden Tag Fisch auf den Tisch kommt, haben außerdem das niedrigste Risiko, an einer Demenz zu erkranken.

Die wichtigsten Omega-3-Fettsäuren sind die Eicosapentaensäure EPA und die Docosahexaensäure DHA. Die Messung des Anteils von EPA und DHA im Blutspiegels ermöglicht wichtige Rückschlüsse auf die Herz-Kreislauf-Risiken von Patienten, berichtete Prof. Dr. Clemens von Schacky von der LMU München. Menschen mit einem überdurchschnittlichen Omega-3-Index können ein um rund 1,3 Jahre längeres und gesünderes Leben erwarten als mit diesen Fetten schlechter versorgte Personen, betonte der Kardiologe.

Um auf die empfohlene Menge von täglich mehr als 0,3 Gramm Omega-3-Fettsäuren zu kommen, gehören unbedingt fette Fischarten auf den Tisch, unterstrich Professor Dr. Gustav G. Belz aus Wiesbaden. Der Fisch muss außerdem durch Dünsten, Grillen oder Backen in der Alufolie schonend zubereitet sein. Gerichte wie Fischstäbchen oder Fish and Chips sind dagegen unvorteilhaft: Sie stammen meist aus fettarmen Fischarten, können dafür aber ungesunde sog. Trans-Fettsäuren enthalten, die beim starken oder wiederholten Erhitzen von Fetten (z.B. beim Frittieren) entstehen.

Mit Fischmahlzeiten allein ist die Deckung des Bedarfs an Omega-3-Fetten aber kaum möglich: Frischfisch gehört schon heute zu den teuren Lebensmitteln. Fischölkapseln, die als Arzneimittel in der Apotheke erhältlich sind, bieten dagegen die Möglichkeit, Defizite auszugleichen und die tägliche Dosierung genau zu kontrollieren.

Weitere Informationen zu Phytotherapie finden Sie unter www.phytotherapie-komitee.de

KFN 5/2009 – 4. Mai 2009