

Omega-3-Fettsäuren



Was sind Omega-3-Fettsäuren?

Erst seit etwa 1980 weiss man, dass Omega-3 Fettsäuren (vor allem in Fisch und Wildfleisch enthalten) einen für den Menschen lebenswichtigen Nährstoff darstellt. Langkettige Omega-3-Fettsäuren sind Bestandteil der Zellmembranen und Vorstufen wichtiger Gewebshormone. Da der Körper Omega-3 Fettsäuren nicht selbst produzieren kann, muss es über die Nahrung aufgenommen werden. Durch die Industrialisierung unserer Nahrungsmittel und durch veränderte Essgewohnheiten stieg zwar die Aufnahme von Fetten, der Verzehr der äusserst wichtigen Omega-3-Fettsäuren ging aber stark zurück.

Omega-3-Fettsäuren werden bei der Ernährung des durchschnittlichen Westeuropäers im Vergleich zu Omega-6-Fettsäuren viel zu wenig aufgenommen. Ein Missverhältnis von 1:20 bis 1:50 beim Westeuropäer steht dabei in klarem Gegensatz zu einem Verhältnis von 1:1 bei der Nahrungsaufnahme der Eskimos. Wenn das Verhältnis dieser aufgenommenen Fettsäuren zueinander ausgeglichener ist, dann profitiert die Gesundheit, insbesondere das Herz-Kreislaufsystem, enorm davon. So haben Eskimos eine Herzinfarktsrate von 7 Prozent, während sie bei Westeuropäern im Durchschnitt bei 50 Prozent liegt. Sinnvoll ist es also einerseits, die Aufnahme von Omega-6-Säuren in der Ernährung zu reduzieren und andererseits, die Aufnahme von Omega-3-Fettsäuren zu steigern, was durch Einnahme von entsprechenden Präparaten leicht erreicht werden kann.

Einsatzmöglichkeiten

Längst nicht alle Menschen essen regelmässig Fisch oder Wildfleisch, wo die wertvollen Fettsäuren enthalten sind. Bei einem Grossteil der Bevölkerung ist also eine ausreichende Zufuhr alles andere als gesichert. Die Anreicherung der Ernährung wird aber besonders empfohlen bei:

- **Bluthochdruck, erhöhten LDL-Cholesterinwerten und tiefen HDL-Cholesterinwerten**
- **chronisch entzündlichen Darmerkrankungen (Morbus Crohn)**
- **Diabetes mellitus**
- **Herz-Kreislauferkrankungen**
- **rheumatischen Erkrankungen**
- **Psoriasis, Neurodermitis, Akne und anderen Hautproblemen**
- **Schwangerschaft und Stillzeit (für die Gehirnentwicklung und die Sehkraft von Säuglingen)**
- **Asthma**
- **Sport (regenerative Entzündungen)**
- **Allgemein zur Prävention/Anti-Aging**
- **Allergien**

Omega-3-Fettsäuren bei ADHS

Die langkettigen mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren Eicosa-pentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA) haben großen Einfluss auf das Verhalten und die kognitive Leistungsfähigkeiten. Unser Körper wandelt diese essenziellen Fettsäuren in hormonartige Botenstoffe um, die so genannten Eicosanoide, welche zahlreiche Prozesse in unserem ZNS regulieren. Ein Ungleichgewicht oder eine Unterversorgung hat weit reichende Folgen, die sich unter anderem in geistigen Entwicklungsstörungen und psychiatrischen Erkrankungen wie ADHS äussern können. Auch Lese- und Rechtschreibschwäche (Dyslexia), Beeinträchtigung der motorischen Koordination (Dyspraxie) und autistische Auffälligkeiten sind mit einem gestörten Metabolismus der Omega-3-Fettsäuren vergesellschaftet. Mittlerweile liegt eine Reihe von klinischen Studien vor, in denen Kinder mit ADHS oder assoziierten Syndromen von der Supplementierung mit langkettigen Omega-3-Fettsäuren profitierten. In einer Studie von Stevens aus dem Jahre 2003 an 50 Kindern mit ADHS führte die Gabe von 480 mg DHA, 80 mg EPA und 96 mg GLA zu einer signifikanten Verbesserung der mit ADHS verbundenen Verhaltensstörungen (z.B. Impulsivität, Hyperaktivität). Als Laborparameter kann das Verhältnis der Omega-3 zu Omega-6-Fettsäuren im Blut herangezogen werden.

Omega-3-Fettsäuremangel und neuronale Phänomene *von Uwe Gröber, Essen*

Ein Mangel an Omega-3-Fettsäuren im zentralen Nervensystem führt zu einer Vielzahl von Störungen, wie z. B.

- Störungen des Neurotransmitterstoffwechsels (z. B. Dopamin, Serotonin)
- Reduktion der Dopaminausschüttung (v.a. im Frontalhirn)
- Beeinträchtigung des neuronalen Glucose- und Energiestoffwechsels

- Reduktion wichtiger Phospholipide wie Phosphatidylserin, die für die Kommunikation und den Informationsaustausch zwischen Nervenzellen wichtig sind
- Beeinträchtigung der zerebralen Durchblutung

Einnahmeempfehlung

Zur Prävention empfiehlt sich 0,2 - 3 g Omega-3-Fettsäuren pro Tag. Bei bestehenden Herz-/Kreislaufkrankungen oder entzündlichen Erkrankungen 1 bis 2,5 g pro Tag.

Darreichungsform

Hochwertiges Omega-3-Öl ist in flüssiger Form und in Kapseln im ausgewählten Fachhandel erhältlich.



MediCur®

MediCur AG
Mellingerstrasse 12
CH-5443 Niederrohrdorf

www.medicur.ch
info@medicur.ch
Telefon 056 / 493 33 33
Telefax 056 / 493 37 69