

Gesundes Fett: Omega-3-Fettsaeuren (Info)

Kategorien: Information, Ernährung, Wissen

Zutaten für: 1 Text

1

Info

Anleitung:

Vor mehr als 50 Jahren untersuchte ein daenisches Forscherteam die Essgewohnheiten der Inuit in Groenland. Die Arktisbewohner werden oft auch Eskimos (Rohfleischesser) genannt. Doch sie hoeren diese Bezeichnung nicht gerne. Sie selbst nennen sich Inuit (Menschen). Gerade ihre aussergewoehnliche Ernaehrung lieferte den Forschern wertvolle Erkenntnisse. Obwohl die Inuit fast ausschliesslich rohen, fetten Fisch, Wal- und Robbenfleisch assen, erfreuten sie sich einer enormen Gesundheit. Das war fuer die Wissenschaftler ein Raetsel, nahm man doch zu dieser Zeit an, dass nur eine sehr fettarme Kost foerderlich fuer die Gesundheit sei. Bei der Untersuchung der Nahrung aus dem Meer entdeckten die Forscher dann die positive Wirkung der Omega-3-Fettsaeuren.

Omega-3 - Was bedeutet das? Betrachtet man den Aufbau der Fettsaeuren als chemische Strukturformel, sieht man eine Verkettung von Kohlenstoffatomen. Wie bei jeder Kette gibt es einen Anfang und ein Ende. Omega, der letzte Buchstabe des griechischen Alphabets, bezeichnet das letzte Kohlenstoffatom am Kettenende und dient zur Orientierung. Von dort zaehlt man bis zum dritten Kohlenstoffatom zurueck, an dem die Kette zum ersten Mal durch eine Doppelbindung verbunden ist. Die Anzahl und Positionen der Doppelbindungen sind entscheidend, um zu erkennen, um welche Art Fettsaeure es sich handelt. Da die Omega-3-Fettsaeuren mehrere Doppelbindungen im Molekuel haben, gehoeren sie zur Gruppe der mehrfach ungesaettigten Fettsaeuren.

Vorbeugung gegen Herzinfarkt Viele Wissenschaftler haben inzwischen den Gesundheitsnutzen der Omega-3-Fettsaeuren bestaetigt. Der Koerper benoetigt die Omega-3-Fettsaeuren unter anderem fuer die Gehirnentwicklung, die Nerven und das Sehvermoegen. Besonders wichtig ist ihr Einsatz in der Behandlung von Herzinfarktpatienten. Omega-3-Fettsaeuren verbessern die Fliesseigenschaften des Blutes, halten die Arterien elastisch und wirken sowohl gerinnungs- als auch entzuendungshemmend. So beugen sie arteriosklerotischen Gefaessveraenderungen vor. Studien belegen, dass eine fischreiche Ernaehrung oder der Verzehr von Fischeoelen die Ueberlebenschancen nach einem Herzinfarkt deutlich verbessern und das Risiko eines zweiten Infarkts vermindern.

Welchen Sinn haben Fischeoelkapseln? Um die Wirkungen der Omega-3-Fettsaeuren zu belegen, wurden zahlreiche Studien durchgefuehrt. Dabei bekamen die Teilnehmer das Fischeoel, das reich an Omega-3-Fettsaeuren ist, meist in Form von Kapseln verabreicht. Ergebnis: Fuer Patienten, die hohe Risikofaktoren fuer Herz-Kreislauf-Erkrankungen aufweisen, ist es vorteilhaft, regelmaessig Fischeoel aufzunehmen. Dadurch erzielt man deutliche Verbesserungen, das heisst ein Herabsetzen der Risikofaktoren. In diesen Faellen haben hochdosierte Fischeoelpraeparate Sinn.

Die Kapseln sollte allerdings niemand auf eigene Faust einnehmen, sondern nur auf aerztlichen Rat hin. Der Einkauf in der Apotheke ist meist teurer als der in der Drogerie, aber er bietet auch Vorteile.

Gesundes Fett: Omega-3-Fettsaeuren (Info)

(Fortsetzung)

Fischoelkapseln aus der Apotheke enthalten einen Beipackzettel, der ueber Wechselwirkungen mit Medikamenten informiert. Ausserdem ist das Fischoel gereinigt und in hochkonzentrierter Form enthalten. Diese Eigenschaften sind bei Kapseln aus der Drogerie nicht immer gewaehrleistet.

Wer aber gesund ist und haeufig Fisch isst, benoetigt ueberhaupt keine Fischoelkapseln.

Wie sieht eine "herzfreundliche" Ernaehrung aus? Omega-3-Fettsaeuren sind essentiell. Das bedeutet, sie muessen mit der Nahrung aufgenommen werden, der Koerper kann sie nicht selber herstellen. Die wichtigste Quelle sind fette Seefische, wie Hering, Makrele, Lachs, Thunfisch und Sardine. Fuer eine gute Versorgung werden woechentlich zwei bis drei Fischmahlzeiten empfohlen. Da diese Fische einen sehr hohen Fettanteil haben, sollten die Beilagen fettaermer sein. Geduenstetes Gemuese, Salat und gekochte Kartoffeln sind die idealen Begleiter zum Fisch. Heringe und Makrelen schmecken auch sehr gut als Brotbelag. Wer mag, kann auch hin und wieder zur preisguenstigen Konserve greifen. Vielleicht ist sie kein kulinarischer Hochgenuss, doch die wertvollen Fettsaeuren sind trotzdem enthalten.

Auch beim Anmachen von Salaten und beim Braten kommt es auf das richtige Fett an. Raps-, Walnuss- und Leinoel liefern zusaetzlich Omega-3-Fettsaeuren. Aber auch hier heisst es: Sparsam verwenden! Geringere Mengen an Omega-3-Fettsaeuren liefert auch Biomilch.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen Natuerlich sind die Omega-3-Fettsaeuren kein Allheilmittel gegen Herzkrankheiten. Ohne eine dauerhafte Ernaehrungsumstellung auf eine obst- und gemuesereiche Kost mit vielen Ballaststoffen und taeglich ein bisschen Bewegung bringen sie nicht die gewuenschten vorbeugenden Effekte. Wer gleich mehrere Risikofaktoren wie beispielsweise hohe Blutfette, Bluthochdruck und Arteriosklerose aufweist, sollte Folgendes beherzigen: * Auf die Fettzufuhr achten: Weniger fettes Fleisch, fette Wurst, fetten Kaese, Butter, Sahne und Eier verzehren. So ernaeht man sich auch cholesterinarm.

* Bei den Pflanzenoelen Raps- und Olivenoele bevorzugen. Auch Leinund Walnussoel sind empfehlenswert.

* Taeglich frisches Obst, Gemuese und Vollkornprodukte verzehren. Sie saettigen gut, liefern viele gesunde Vitamine, Mineralstoffe, sekundaere Pflanzenstoffe sowie wichtige Ballaststoffe.

* Viel trinken, am besten Mineralwasser, verduennte Saefte sowie Kraeuter und Fruechtetees.

* Weniger Kaffee und Alkohol konsumieren.

* Bei hohem Blutdruck nur sparsam salzen, statt dessen haeufiger zu frischen Kraeutern und Gewuerzen greifen.

Omega-3-Produkte: Was ist dran? In Supermarktregalen findet man immer mehr "Omega-3-Produkte", die einen Zusatznutzen versprechen. So auch Milchprodukte, Brot, Eier und Getraenke, die mit Fischoel angereichert sind. Doch lohnt es sich ueberhaupt viel Geld fuer die oft teureren Lebensmittel auszugeben? Viele Ernaehrungsexperten

Gesundes Fett: Omega-3-Fettsaeuren (Info)

(Fortsetzung)

sagen nein, denn der Nutzen solcher angereicherter Produkte ist in keiner Weise belegt. Brot wird durch Zugabe von Fiscoel nur unnoetig fettreich und der Cholesteringehalt der Eier ist natuerlich immer noch sehr hoch.

Viele moderne Inuit leben ungesund Heute ernaehren sich nur noch wenige Inuit so traditionell wie vor 50 Jahren. Viele von ihnen haben westliche Lebensgewohnheiten uebernommen. Statt Fisch und Wal essen sie haeufiger mal Burger und Steaks. Diese Veraenderung auf dem Speiseplan spiegelt sich auch in Gesundheit der Menschen wider: Ohne die groessere Mengen an Omega-3-Fettsaeuren in ihrer Ernaehrung steigt auch bei den Inuit die Herzinfarkttrate stetig an.

Buchtipps:

* Peter Singer Was sind, wie wirken Omega-3-Fettsaeuren? 44 Fragen - 44 Antworten Umschau, 2000 ISBN 3-930007-17-7 Preis: 22,50 Euro

* Frank Liebke Omega-3-Fettsaeuren: Gesundheit aus dem Meer Falken, 2001 ISBN 3-635-60672-3 Preis: 7,45 Euro Weitere interessante Links zum Thema:

* Herzgesund essen & leben International Task Force for Prevention of Coronary Heart Disease Institut fuer Arterioskleroseforschung an der Universitaet Muenster <http://www.chd-taskforce.de/herzgesund/>

* Ernaehrung bei erhoekten Triglyceriden Lipid-Liga e.V. <http://www.lipid-liga.de/inhalt/triglyceridratgeber.htm/>

* Moderne Lebensmittel: In Zukunft nur noch mit Zusatznutzen? DGE aktuell 07/2002 <http://www.dge.de/Pages/navigation/presse/akt0702.html/>

* Rapsoel fuer die Kueche ServiceZeit KostProbe vom 9. August 1999 http://www.wdr.de/tv/service/kostprobe/kp_sarchiv/1999/08/09_2.html

* Rapsoel: Besser durch neue Produktionsmethode ServiceZeit KostProbe vom 18. November 2002 http://www.wdr.de/tv/service/kostprobe/inhalt/20021118/b_5.phtml http://www.wdr.de/tv/service/kostprobe/inhalt/20030217/b_1.phtml