

## INFO –

### Omega-3 Fettsäuren



#### Gesundheitlicher Nutzen von Omega-3 Fettsäuren

Zahlreiche Studien weisen darauf hin, dass Omega-3 Fettsäuren, neben  $\alpha$ -Linolensäure (ALA) insbesondere die mehrfach ungesättigten Fettsäuren Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA) einen positiven Gesundheitsbeitrag leisten. EPA korreliert zumeist mit positiver Wirkung auf das Herz-Kreislauf-System, hingegen wird DHA eine positive Wirkung auf das Gehirn und das zentrale Nervensystem (ZNS) zugeschrieben.

#### Quellen für EPA und DHA

Omega-3 pflanzlichen Ursprungs vermag der menschliche Organismus nur zu einem sehr geringen Teil zu EPA und DHA zu verstoffwechseln (Der Wirkungsgrad liegt bei nur 5 bzw. 0,5%). Diese schlechte Bilanz gilt beispielsweise auch für hochwertiges Leinöl.

EPA und DHA können nennenswert lediglich aus Algen, Krill, Fisch gewonnen werden. Algen und Krill stehen am Beginn der Nahrungskette. Sie weisen daher einen vergleichsweise geringen Kontaminationsgrad auf und stellen also prima facie eine ideale Quelle für EPA und DHA dar. Leider kann aus Algen keine nennenswerte Menge der mehrfach ungesättigten Fettsäuren gewonnen werden.

Aus Krill werden Omega-3 Fettsäuren mittels Aceton und Hexan ausgelöst. Diese gesundheits-schädlichen Lösungsmittel lassen sich anschließend nicht filtern und bleiben Bestandteil des Krillöls, welches somit für eine dauerhafte Supplementierung ausscheidet.

Es bleibt Fisch als Quelle für EPA und DHA. Doch Fischöl ist nicht gleich Fischöl. Fische stehen in der Nahrungskette weit hinten. Unbehandeltes Omega-3 Fischöl ist daher kontaminiert mit Schwermetallen, Quecksilber, PCB und anderen industriellen Meeres-Verunreinigungen. Mit dem Verzehr von ungereinigten Omega-3 Fettsäuren – und das ist leider bei der Mehrheit der handelsüblichen Fischölen der Fall – führt man dem Organismus auch die darin enthaltenen Kontaminanten zu. Charakteristische Merkmale sind vielfach starker Fischgeruch, Aufstoßen, Magenbeschwerden, Mundgeruch.

#### Der Königsweg – hochgradig gereinigte, konzentrierte und stabilisierte Fischöle

Den Königsweg stellen hochgereinigte, hochkonzentrierte und stabilisierte Fischöle dar. Diese sind anhand der drei folgenden Parameter zu erkennen:

##### 1. Konzentration an Omega-3 Fettsäuren

- Gesamtanteil von Omega-3-Fettsäuren von mindestens 75% (nur dann handelt es sich um reines „nicht gestrecktes“ Fischöl).
- Gehalt EPA und DHA mindestens 60% (die in zahlreichen Studien hervorgehobenen Ergebnisse von Omega-3-Fettsäuren, sind im Wesentlichen auf EPA und DHA zurück zu führen).
- EPA und DHA im Verhältnis 2:1: (Studien untermauern dieses als das ideale Verhältnis von EPA zu DHA)

## 2. Hoher Reinheitsgrad

Nur mittels hochkomplexer und teurer Filteranlagen gelingt es, das Fischrohöl vollständig von Kontaminanten zu trennen, erst dann ist es hochgradig rein - frei von Verunreinigungen wie Quecksilber, PCB (Polychlorierte Biphenyle), Erdölderivaten, Dioxinen. Aus dieser Reinheit und Stabilisierung (Mikrodestillation und spezielle Kapseln) wiederum resultiert eine gute Verträglichkeit. Bei hochwertigem Fischöl gibt es kein Aufstoßen, keinen Fischgeschmack, keine Oxidation und keine Magenschmerzen.

## 3. Zertifizierung durch ein qualifiziertes Labor

Speziell für Fischöle gibt es unabhängige Institute. Sie sollten ausschließlich Fischöle verzehren, die ein derartiges Prüfsiegel tragen.

## Gutes Omega-3 Fettsäuren ein Leben lang genießen

Fazit: Ausschlaggebend für die Qualität von Omega-3 Fettsäuren sind dessen Gehalt an ALA, EPA und DHA, das Verhältnis von EPA und DHA zueinander und v.a. auch dessen Reinheitsgrad.

Andernfalls führt die Applikation zur Schadstoffanreicherung im Organismus. Aufgrund der guten Verträglichkeit von hochgradig gereinigtem und stabilisiertem Fischöl kann dieses über die gesamte Lebensspanne von der Kindheit

über Schwangerschaft bis ins hohe Alter verzehrt werden.

## Mögliche künftige Alternativen zu Fischöl

Die Überfischung der Meere wie auch eine vielfach vegane Lebensweise verlangen nach Alternativen. Es gibt Licht am Horizont: Omega-3 Fettsäuren können aus der Mikroalge Schizochytrium gewonnen werden, welche in langen Glasröhren kultiviert wird. Die Gewinnung schadstofffreier Omega-3 Fettsäuren ist somit möglich. Auch die Ausbeute an EPA und DHA ist hinreichend hoch. Das Endprodukt kann die Qualität von hochwertigen Fischölen erreichen. Der Endpreis liegt bei Produkten mit vergleichbarer Qualität noch weit über dem von hochwertigem Fischöl. Diese Entwicklung verfolgen wir mit großem Interesse. Sobald eine adäquate Alternative bereitsteht, werden wir diese in unser Sortiment aufnehmen. Heute führt jedoch kein Weg an hochwertigem Fischöl vorbei, wenn man den Organismus mit hochwertigen Omega-3 Fettsäuren versorgen möchte.

Haben Sie Fragen zu Omega-3 Fettsäuren? Wir beraten Sie gerne.

(Autor: Dr. Andreas Wies, Heilpraktiker, equalance Naturheilpraxis)