

## **Präventives "Multitasking" mit Omega-3-Fettsäuren**

*Wien, Dezember 2006. Omega-3-Fettsäuren gelten als die großen Stars der Prävention. Dass sie Herz und Gefäße schützen, ist schon lange bekannt. Sie senken Triglyceride im Blut, den Blutdruck und das Risiko für koronare Herzkrankheiten. Doch die essenziellen Omega-3-Fettsäuren können noch viel mehr: Aus klinischen und epidemiologischen Studien mehren sich Hinweise, dass Omega-3-Fettsäuren das Risiko, an Alzheimer zu erkranken, reduzieren und bestimmte rheumatische Beschwerden genauso wie Neurodermitis lindern würden. Weiters scheinen sie aufgrund ihrer direkten Wirkung auf die Gehirnfunktion Hoffnungsträger bei der Vorbeugung von Stimmungsschwankungen zu sein.*

### **Fisch essen macht schlau**

Das zunehmende Wissen um den Einfluss der Ernährung auf neurodegenerative Erkrankungen lässt Omega-3-Fettsäuren in den Fokus der Prävention rücken. Diese mehrfach ungesättigten Fettsäuren sind vor allem in fetten Kaltwasserfischen (Lachs, Hering) enthalten. Omega-3-Fettsäuren sind als Bestandteil der Zellmembranen von Nervenzellen für deren Flexibilität verantwortlich. Je "flexibler" die Zellmembran ist, desto leichter erfolgen Stoffaustausch sowie Informationsweitergabe und -speicherung.

Omega-3-Fettsäuren sind wesentlicher Bestandteil der für Informationsverarbeitung verantwortlichen Substanzen im Gehirn. Da diese bereits ab der 25. Schwangerschaftswoche in die Gehirnstrukturen eingelagert werden, zahlt sich eine fischreiche Ernährung während der Schwangerschaft besonders aus. Gestillte Babies von Müttern, deren Ernährung reich an Omega-3-Fettsäuren ist, sind zudem intelligenter als solche, die mit der Muttermilch nur geringe Mengen dieser wertvollen Fettsäuren erhalten. Die Gewohnheit des Fischessens sollte daher auch in der Stillzeit beibehalten werden.

### **Antidepressivum und Demenzschutz**

Durch Beobachtungsstudien ist der Zusammenhang von hohem Fischkonsum und geringerem Auftreten von Depressionen mehrfach bestätigt. Marine Omega-3-Fettsäuren scheinen stimmungsaufhellend zu wirken. Das, so vermuten die englischen Forscher Peet und Stokes (2005), liege an deren Funktion als Bestandteil der Zellmembranen von Nervenzellen. Sind die Zellmembranen flexibel, können Nervenbotenstoffe (Neurotransmitter) reibungslos weitergeleitet werden.

Wiederholt belegt ist ebenso, dass regelmäßiger Fischkonsum das Demenzrisiko reduziert. Neben o. g. Erklärungsansatz kommt hinzu, dass bei der Entstehung von Demenz artherosklerotische, thrombotische und Entzündungsprozesse diskutiert werden, welchen Omega-3-Fettsäuren entgegenwirken.

### **Erhöhte Schmerzschwelle**

Omega-3-Fettsäuren hemmen die Bildung von körpereigenen entzündungsfördernden Schmerzmediatoren. Die Schmerzrezeptoren sind dadurch gegenüber chemischen, thermischen oder mechanischen Reizen weniger sensibel. Die Schmerzschwelle wird angehoben, der Körper nimmt Schmerzen erst bei höherer "Dosis" wahr. Hierauf wird der positive Effekt bei rheumatischen und anderen Erkrankungen wie Schuppenflechte oder Neurodermitis zurückgeführt.

Mindestens eine Portion bzw. 100-150 g fetter Meeresfisch (Makrele, Hering, Thunfisch, Lachs, Sardine) pro Woche ist also nicht nur Herz und Kreislauf zu Liebe ein gesundheitliches Credo. Dies führt ernährungs- und umweltbewusste KonsumentInnen aber in ein Dilemma, denn

verstärkte Nachfrage nach Fisch bedeutet gleichzeitig eine Gefährdung der Bestände der Weltmeere. Ein verantwortungsvoller Schritt, der Gesundheit und Nachhaltigkeit in Einklang bringt, wäre der Griff zu MSC-zertifiziertem Fisch. Dieser stammt aus kontrolliert bestandserhaltender Fischerei.

### **Ölwechsel in der Küche**

Aber nicht nur Fisch liefert Omega-3-Fettsäuren. Die in Raps-, Walnuss- und Leinöl vorkommende alpha-Linolensäure gehört ebenfalls zu dieser Fettsäure-Familie. Der Körper wandelt sie bis zu 40 % in die präventiv wirksamen marinen Omega-3-Fettsäuren um. Die Empfehlung lautet daher: "Geben Sie Raps-, Walnuss- und Leinöl den Vorzug!" Täglich 1,5 EL Rapsöl oder 1 EL Walnussöl reichen völlig aus.

Der Bedarf an Omega-3-Fettsäuren kann auch durch angereicherte Lebensmittel gedeckt werden. Dazu bieten sich Omega-3-Brot, -Margarine, -Aufstrich und -Eier an. Letztlich ist es am einfachsten, ein der jeweiligen Lebenssituation angepasstes Mischkonzept zu verfolgen, das vor allem die natürlichen Quellen – auch Fischkonserven – nützt.

Häufiger Fischkonsum in all seinen Variationen bietet sich auch für die Weihnachtsfeiertage an und kann als guter Vorsatz oder neue Gewohnheit sogleich mit ins Neue Jahr genommen werden.

Autorin: Mag. Marlies Gruber

Rückfragehinweis: Mag. Eva Unterberger, 0699/154 55 962, [eva.unterberger@essenziell.at](mailto:eva.unterberger@essenziell.at)