

Ein gesundes Herz mit Omega-3-Fettsäuren

Omega-3-Fettsäuren sind heutzutage „in aller Munde“ – und das im wahrsten Sinne des Wortes: Immer mehr Studien beschäftigen sich mit diesen für die Gesundheit so wichtigen Fettsäuren, die inzwischen auch die Lebensmittelindustrie für sich entdeckt hat. Fast jedem wird der Begriff „Omega-3“ daher schon einmal begegnet sein, sei es im Lebensmittelregal auf der Margarine- und Fischstäbchenverpackung oder im Drogeriemarkt als Fischölkapseln. Besondere Bekanntheit erlangten diese Fettsäuren in ihrer Funktion als Herzschutz. Aber was genau sind Omega-3-Fettsäuren, und wieso wirken sie sich so positiv auf unsere Herzgesundheit aus? Diesen Fragen möchten wir in der vorliegenden Ausgabe des Gesundheitsbriefs nachgehen.

Omega-3-Fettsäuren sind mehrfach ungesättigte bzw. „essentielle“ Fettsäuren, die mit der Nahrung zugeführt werden müssen, weil der Körper sie nicht selbst herstellen kann. Sie kommen in pflanzlichen und tierischen Lebensmitteln vor. Pflanzlichen Ursprungs ist die so genannte alpha-Linolensäure (ALA), die vor allem in Lein-, Raps-, Soja- oder Walnussöl enthalten ist. Diese ist jedoch nicht annähernd so wirksam wie Eicosapentaen- (EPA) und Docosahexaensäure (DHA). Als Quelle für diese biologisch deutlich aktiveren Omega-3-Fettsäuren bieten sich vor allem fettreiche Kaltwasserfische wie Lachs, Hering, Makrele oder Thunfisch an, die ALA mit speziellen Mikroalgen aus dem Meer aufnehmen und daraus EPA und DHA bilden. Auch der menschliche Körper ist grundsätzlich in der Lage, aus Omega-3-Fettsäuren pflanzlicher Herkunft die längerkettigen und aktiveren Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA zu bilden, dies jedoch nur zu einem sehr geringen Prozentsatz. Folglich ermöglicht der Verzehr von Fisch auch die Aufnahme größerer Mengen an EPA und DHA.

Die Wirksamkeit von Omega-3-Fettsäuren bei der Prävention und Behandlung diverser Beschwerden wird von unzähligen Studien belegt. Ausführlich untersucht wurde z. B. ihr Einfluss auf Beschwerden wie Entzündungen, Allergien, Alzheimer, ADHS etc.

Der therapeutische Einsatz von Omega-3-Fettsäuren bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen gilt bislang als am besten erforscht. Bereits vor Jahrzehnten stellte man fest, dass die in den arktischen Regionen lebenden Inuit trotz des Verzehrs einer fettreichen Nahrung seltener Herzinfarkte erleiden als Mitteleuropäer. Als Hauptgrund hierfür wird ihre traditionelle fischreiche Ernährung genannt. Ange-

regt durch diese Entdeckung begannen Forscher bereits in den 1970er Jahren, sich intensiv mit der therapeutischen Wirkung von Omega-3-Fettsäuren zu beschäftigen. Mittlerweile gibt es zu den positiven Wirkungen von Omega-3-Fettsäuren auf das Herz-Kreislauf- und Gefäßsystem mehrere Tausend Studien. Hierzu einige wichtige Erkenntnisse:

Omega-3-Fettsäuren – Schutz für Herz, Kreislauf und Gefäße

Die positiven Wirkungen der Omega-3-Fettsäuren auf Herz und Gefäße sind vielfältig. Untersuchungen konnten beispielsweise beweisen, dass Patienten, die eine Nahrungsergänzung mit Omega-3-Fettsäuren (DHA und EPA) erhielten, weniger Herzinfarkte erlitten als Personen der Kontrollgruppen. Zu ähnlichen Ergebnissen kamen auch japanische Wissenschaftler, die einen Zusammenhang zwischen einem hohen Fischverzehr und einem niedrigen Herzerkrankungs- und Herzinfarktrisiko feststellten. Bei einem Verzehr von mehr als 20 Gramm Fisch pro Tag kann der Studie zufolge das Risiko nichttödlicher Herzinfarkte deutlich gesenkt werden.



Neben der Sekundärprävention von Herzinfarkt tragen Omega-3-Fettsäuren wesentlich zur Vorbeugung der koronaren Herzkrankheit (KHK) bei. Sie senken erhöhte Triacylglyceridspiegel, die ein Risiko für die Bildung von Thrombosen oder Arteriosklerose – und somit für die

Entwicklung der KHK – darstellen. Laut einer amerikanischen Studie ermöglicht die Aufnahme von täglich 3 bis 4 Gramm DHA und EPA eine Senkung der Triacylglyceridspiegel um 20 bis 50 Prozent. Omega-3-Fettsäuren senken ebenso erhöhte Cholesterinwerte im Blut bzw. beeinflussen das Verhältnis von „gutem“ zu „schlechtem“ Cholesterin, indem sie den Anteil des „guten“ HDL (High-Density-Lipoprotein) erhöhen, welches überschüssiges Cholesterin zum Abbau in die Leber transportiert.



Ein weiterer wichtiger Risikofaktor für Arteriosklerose ist ein erhöhter Blutdruck. Omega-3-Fettsäuren werden blutdrucksenkende Wirkungen nachgesagt. Z. B. sind sie in der Lage, die Wirkung einiger blutdrucksteigernder Hormone abzumildern sowie kleine Arterien zu erweitern. Auch verbessern Omega-3-Fettsäuren die Durchblutung, indem sie für eine verstärkte Verformbarkeit der roten Blutkörperchen oder Erweiterung der Blutbahnen sorgen. Dies ist als wichtiger Faktor für die Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu betrachten, da eine gestörte Durchblutung Gefäßverschlüsse am Herz verursachen kann. Omega-3-Fettsäuren gelten darüber hinaus als wirksamer Schutz gegen Herzrhythmusstörungen.

Studien beweisen Gesundheitswert von Omega-3-Fettsäuren

Stellvertretend für die Vielzahl der Studien, die zu Omega-3-Fettsäuren bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorliegen und deren nachgewiesenen Gesundheitswert beweisen, haben wir eine kleine Auswahl an Studien für Sie zusammengestellt. Diese können unter den folgenden Links abgerufen werden:

- Omega-3-haltige Milchgetränke können kardiovaskuläre Risikofaktoren vermindern:
<http://www.nutraingredients.com/Research/Omega-3-fortified-dairy-effective-for-heart-health-Study>
- Verstärkter Verzehr von Fisch reduziert bei Menschen mittleren Alters Erkrankungsrisiko für KHK:
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16401768>
- Omega-3-reiche Mahlzeiten können gesunde Blutgefäße fördern:
<http://www.nutraingredients.com/Research/Omega-3-rich-meals-have-blood-vessel-benefits-Study>
- Omega-3-Fettsäuren aus pflanzlichen Speiseölen können Herzinfarktrisiko senken:
<http://www.newsroom.heart.org/index.php?s=43&item=459>
- Höhere Zufuhr an EPA und DHA vermindert Anzahl tödlicher koronarer Herzerkrankungen bei Frauen:
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11939867>

Es wird schnell ersichtlich, dass Omega-3-Fettsäuren in der Vorbeugung und Therapie von Herzkrankheiten unerlässlich sind. Amerikanische und europäische Herzspezialisten empfehlen, wöchentlich mindestens zwei Fischmahlzeiten zu verzehren bzw. regelmäßig auf Omega-3-haltige Nahrungsergänzungen (Fischölkapseln etc.) zurückzugreifen. Zusammen mit einer vitamin- und mineralstoffreichen Ernährung ist dies eine hervorragende Voraussetzung für ein gesundes Herz.

Bitte nennen Sie uns im Falle eines Anrufs den Namen der Person, (siehe Stempelfeld) von der Sie diesen Gesundheits-Brief erhalten haben