



NETTE FETTE

OMEGA-3-FETTSÄUREN STÄRKEN HERZ UND KREISLAUF

Natürlich schlemmen wir gern – aber bitte ohne Fett. Das macht ja bekanntlich dick und erhöht den Cholesterinspiegel. So einfach ist es jedoch nicht, denn Fett ist nicht gleich Fett. Die mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren zum Beispiel haben viele gesunde Eigenschaften.

Früher sicherte es unser Überleben, heute bedroht es dies oft – das Fett. Im Kampf gegen den Dickmacher wird aber häufig vergessen: Bestimmte Fette sind für Gesundheit und Wohlbefinden extrem wichtig. Fette sättigen, transportieren Vitamine, sind die besten Geschmacksträger und enthalten lebensnotwendige Fettsäuren – wie die Omega-3-Fettsäuren. In der Nahrung kommen drei verschiedene Formen von Omega-3-Fettsäuren vor: Die alpha-Linolensäure (ALA), die Eicosapentaensäure (EPA) und die Docosahexaensäure (DHA).

»Wundermittel« **Omega-3** | Die Fettsäuren mit dem letzten Buchstaben des griechischen Alphabets im Namen sind in Mode gekommen. In

unserem Körper regeln sie wichtige Stoffwechselvorgänge, sollen hilfreich bei entzündlichen Darmkrankungen oder Rheuma sein, Krebs und in erster Linie auch dem Herzinfarkt vorbeugen.

1971 brachten dänische Wissenschaftler die Diskussion um die »Wunderfettsäuren« ins Rollen. Sie stellten fest, dass in Grönland lebende Inuit wesentlich seltener Herzinfarkte erlitten als eine vergleichbare Gruppe Dänen. Die Wissenschaftler führten dies auf den reichlichen Verzehr von Kaltwasserfisch zurück. Fisch und andere Meerestiere, vor allem aus kalten Gewässern, besitzen einen hohen Anteil an Omega-3-Fettsäuren in ihrem Körperfett. Die Meerestiere nehmen Fettsäuren mit pflanzlichem Plankton und Algen

auf und wandeln diese zum Teil um. Ungesättigte Fettsäuren halten die Zellen der Tiere auch in eiskalten Gewässern geschmeidig. Ähnliche Auswirkungen haben die Fettsäuren auf menschliche Zellen. Omega-3-Fettsäuren senken den Blutdruck und erweitern die Gefäße.

Fett aus Pflanzen | Müs-sen wir, um gesund zu sein, nun reichlich Fisch verzehren? Nein, die Alpha-Linolensäure ist beispielsweise auch in pflanzlichen Ölen wie Leinsamen-, Raps-, Walnuss- oder Sojaöl zu finden. In geringem Maße ist die Fettsäure auch in grünem Gemüse enthalten. Die Fettsäuren EPA und DHA sind überwiegend im Fleisch von fettreichem Seefisch wie Hering, Lachs, Thunfisch oder Makrele zu finden, wobei der Gehalt je nach Fanggebiet und Jahreszeit schwankt. Im Fleisch von Süßwasserfischen und Landtieren kommen sie nur in geringen Maßen vor. Interessant ist aber, dass Rind- und Lammfleisch sowie Milch insgesamt mehr Omega-3-Fettsäuren enthalten, wenn die Tiere aus artgerechter Haltung mit reichlich Grünfütterung stammen.

Fisch ist kein Heilmittel | Studien ergaben, dass sich nur extrem hohe Dosen von Omega-3-Fettsäuren positiv auf die Blutfettwerte auswirken. Allein mit pflanzlichen Nahrungsmitteln lassen sich diese Mengen nicht erreichen, wir müssten täglich

zusätzlich 100 bis 200 Gramm fettreichen Fisch essen. Abgesehen davon, dass uns fetter Fisch nach drei Tagen »zum Halse heraushängen« würde, ist ein so hoher Verzehr weder mit Blick auf die Meeresökologie noch aus ernährungsphysiologischer Sicht empfehlenswert, denn gerade fettreicher Fisch ist besonders schadstoffbelastet.

Außerdem sind viele Fischarten in ihrem Bestand bedroht. Lediglich Hering, Makrele und Seelachs – nicht zu verwechseln mit Alaska-Seelachs – können, basierend auf den Kriterien Bestandssituation und Fangmethoden, für den Verzehr empfohlen werden. Lachs gibt es auch aus ökologischer Aquakultur.

Prävention ist sinnvoll | Die empfohlene Tagesdosis an Omega-3-Fettsäuren beträgt 1,25 Gramm. Mit einer ausgewogenen, pflanzenbetonten Kost, die gelegentlich Fisch enthält, lassen sich diese Mengen normalerweise sehr gut erreichen. Mit Raps-, Lein- oder Walnussöl im Speiseplan versorgen wir uns mit Alpha-Linolensäure.

Spezielle Fettsäurepräparate können bei zu einseitiger Ernährung oder Krankheit sinnvoll sein. Es gibt rein pflanzliche Präparate in Bio-Qualität. Herz- und Kreislaufkrankungen beugt man allerdings am besten mit einer insgesamt gesunden Lebensweise vor, in der das »nette Fett« seinen festen Platz hat. *gja*

Artgerechte Viehhaltung fördert die »guten« Fettsäuren

QUELLEN DER GESUNDHEIT

Omega-3 in Hülle und Fülle



- ➔ **Leinöl** | In Leinöl (Bio Planète, Byodo, Rapunzel) sind viele Omega-3-Fettsäuren enthalten. A.Vogel hat einen Omega-3-Komplex herausgebracht, der Lein-, Raps- sowie Hagebuttenöl enthält.
- ➔ **Rapsöl** | Ein optimales Fettsäurenverhältnis bietet das Salatöl von Bio Planète. Die ausgewogene Komposition von Raps-, Distel- und Olivenöl eignet sich sehr gut für Salate, Vorspeisen und Rohkoststeller. Ein Esslöffel Rapsöl (Davert, Naturata, Teutoburger Ölmühle) deckt den Tagesbedarf an Omega-3-Fettsäuren zu 87 und an Omega-6-Fettsäuren zu 38 Prozent.
- ➔ **Sesamöl** | Wilder Sesam ist auch unter den Namen Schwarznessel oder chinesische Melisse bekannt. Er zählt zu den Lippenblütengewächsen und ist in Ost- und Südostasien heimisch. Aus den Samen wird von Sanatur Omega-3-fettsäure-reiches Öl gewonnen, das in 100 Prozent pflanzlichen Kapseln erhältlich ist.
- ➔ **Nussöl** | Hanf- und Walnussöl (Bio Planète, Davert) haben einen hohen Anteil ungesättigter Fettsäuren. Sie eignen sich am besten zur Zubereitung kalter Speisen.
- ➔ **Algenöl** | Neuerdings gibt es auch Omega-3-Fettsäurepräparate, die aus Algen gewonnen werden.
- ➔ **Brotaufstrich** | Eine innovative Margarine aus Raps- und Walnussöl mit hohem Anteil an einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren bietet Landkrone an.
- ➔ **Fettstruktur** | Fette sind Moleküle aus Glycerin mit angehängten Fettsäureketten. Verschiedene Fettsäuren unterscheiden sich durch Kettenlänge und Struktur. So ergeben sich einfach ungesättigte und mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Gesundheitlich wichtig ist das richtige Verhältnis dieser Fettsäuren zueinander.

GEWINNEN MIT eve



➔ **Gewinn** | Moderne Körperanalysewaage mit separatem Funkdisplay. Genaueste Wertermittlung des persönlichen Körperwasser-, Körperfett- und Muskelanteils sowie des Energieverbrauchs (kcal) durch Bio-Impedanz-Mehrfrequenzmessung.

➔ **Gewinnfrage** | Wie viele Omega-3-Fettsäuren kommen in der Nahrung vor? Schicken Sie uns die Antwort auf einer Postkarte mit dem Kennwort »Omega«. Adresse und Teilnahmebedingungen s. Seite 78.