

OMEGA-3-FETTSÄUREN

WAS SIND OMEGA 3 FETTSÄUREN

Es gibt keine Beschwerden, die eindeutig wären für einen Magnesiummangel. Symptome wie Wadenkrämpfe oder Krämpfe der Kaumuskulatur treten allerdings schnell auf und sind recht häufig. Auch bestimmte Formen von Herzrhythmusstörungen können Hinweise auf eine Unterversorgung mit Magnesium sein. Das Gleiche gilt für so unspezifische Beschwerden wie Abgeschlagenheit, Nervosität oder Appetitlosigkeit.

All diese Symptome können allerdings auch bei vielen anderen Störungen oder Erkrankungen auftreten und sind daher kein Beweis für einen Magnesiummangel.

Bereits im Säuglingsalter kann ein Magnesiummangel auftreten. Symptome sind dann Gedeihstörungen, Infektanfälligkeit oder die Neigung zu Krampfanfällen. Ältere Kinder leiden unter Müdigkeit und Konzentrationsschwäche. Bei Mädchen kann die Menstruation verspätet einsetzen oder mit besonders starken, krampfartigen Schmerzen einhergehen.

Auch bei Schwangeren kommt es nicht selten zum Magnesiummangel. Anzeichen sind Übelkeit, Erbrechen, Wassereinlagerungen und Bluthochdruck. Magnesium-Präparate können schmerzhafte Vorwehen reduzieren. Um den Geburtstermin herum sollten Schwangere aber kein Magnesium einnehmen, da es sich hier bei vermeintlichen Vorwehen bereits um Geburtswehen handeln könnte.

- Omega 3 Fettsäuren sind mehrfach ungesättigte Fettsäuren und müssen täglich über die Nahrung aufgenommen werden.
- Zu den bekanntesten Vertretern zählen Eicosapentaensäure (EPA), Docosahexaensäure (DHA) und Alpha-Linolensäure (ALA).
- Omega 3 Fettsäuren sind für einen optimalen Stoffwechsel und ein gesundes Herz-Kreislauf-System unentbehrlich.
- Zu ihren wichtigsten Eigenschaften gehört außerdem ihre positive Wirkung auf die Haut, das Gehirn, das Muskel-Skelett-System sowie das Immunsystem.
- Omega 3 Fettsäuren verringern die Bildung entzündungsfördernder Stoffe und stärken mentale und visuelle Fähigkeiten.
- Hervorragende Omega 3 Fettsäure Lieferanten sind Pflanzenöle aus Leinsamen, Raps und Soja sowie fettreiche Seefische.

OMEGA 3 WIRKUNG

Aufgrund ihrer unterschiedlichen Wirkmechanismen besitzen Omega 3 Fettsäuren ein sehr breites Wirkungsspektrum. Zu ihren wichtigsten Eigenschaften gehört sicherlich der Schutz der Zellen gegen einen vorzeitigen Alterungsprozess.

Omega 3 Fettsäuren gelten als sehr starke Antioxidantien, die sogar die Blut-Gehirn-Schranke überwinden können.

Im Herz-Kreislauf-System senken Omega 3 Fettsäuren die Triglyceridwerte und erhöhen gleichzeitig die guten HDL-Cholesterinwerte. Außerdem verbessern sie die Durchblutung und verringern durch ihre blutverdünnende Wirkung Ablagerungen in den Blutgefäßen.

Zusätzlich reduzieren Omega 3 Fettsäuren die Bildung entzündungsförderlicher Stoffe und wirken sich damit positiv auf Rheuma, Arthritis, Psoriasis, Neurodermitis und andere entzündliche Erkrankungen aus.

OMEGA 3 MANGEL

Leider isst der durchschnittliche Europäer nicht sehr viel Fisch und nimmt daher nicht genügend gehirnstärkende Omega 3 Fettsäuren für die optimale Gehirnfunktion auf.

Viele Ernährungsberater und medizinische Experten meinen, dass die steigende Anzahl an Patienten mit Alzheimer, Depression und anderen mit dem Gehirn in Verbindung stehenden Krankheiten, mit einem Ungleichgewicht der Omega 3 Menge in unserer Nahrung zusammenhängen könnte.

Da wir durch unsere Ernährung zu viel Omega 6 aufnehmen, fehlen uns die zum Ausgleich notwendigen essenziellen Omega 3 Fettsäuren, welche die Wahrscheinlichkeit, an diesen Krankheiten zu erkranken, verringern.

Forscher der Tufts University haben entdeckt, dass Alzheimer-Patienten wenig DHA im Blutplasma aufweisen - eine der beiden essenziellen Fettsäuren, von der wir Ihnen hier berichten. Indem am Anfang der Studie die Blutproben einer Gruppe von 899 Männern, die nicht an Demenz litten, untersucht wurden, konnten die Forscher zeigen, dass jene mit höheren DHA-Mengen im Blut, im Vergleich zu den Patienten mit niedrigeren Werten, eine 47% geringere Wahrscheinlichkeit hatten, an Demenz und eine um 39% geringere Wahrscheinlichkeit, an Alzheimer zu erkranken.

Falls Sie oder ein Angehöriger bereits unter den kräftezehrenden Auswirkungen dieser Krankheit leiden, kann die Alzheimer-Behandlung durch Omega 3 Fischöl ergänzt werden. Forscher am Karolinska Institut in Stockholm entdeckten, dass sich der Verlauf von Alzheimer bei Patienten, die Fischöl-Kapseln mit einem hohen DHA-Anteil einnahmen, verlangsamte.

EIN MANGEL KANN FOLGENDE SYMPTOME VERURSACHEN

- Präventiv gegen Arteriosklerose, Bluthochdruck und Demenz
- Schlechtes Erinnerungsvermögen
- Trockene schuppige Haut und Ekzeme
- Herzprobleme
- Depression und andere neurologische Störungen
- Gelenkschmerzen und Arthrose
- Rheumatischen Erkrankungen
- Durchblutungsstörungen
- Huntington-Krankheit
- Lupus
- Migräne
- Osteoporose
- Konzentrationsprobleme
- Fettleibigkeit
- Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- verminderte Sehkraft
- geschwächtes Immunsystem

HOHE TRIGLYCERIDWERTE SIND HÄUFIG AUF FOLGENDE URSACHEN ODER LEBENSUMSTÄNDE ZURÜCKZUFÜHREN

- Übergewicht
- Typ 2 Diabetes
- Unausgewogene Ernährung
- Exzessiver Alkoholkonsum
- Nierenerkrankung
- Triglyceridwerte können auch durch die Einnahme von Steroiden, der Pille oder Östrogen erhöht werden.
- Außerdem können Omega 3 Fettsäuren die Verklebung der Blutplättchen verringern, was die Wahrscheinlichkeit eines plötzlichen Herztods und Schlagfalls durch ein Blutgerinnsel verringert.

VORTEILE FÜR DIE GESUNDHEIT

- reduzieren das Risiko einer Herzerkrankung
- reduzieren Entzündungen im ganzen Körper
- unterstützen die Gesundheit der Augen
- unterstützen die Gesundheit des Gehirns
- reduzieren ADHS-Symptome bei Kindern
- lindern Symptome von Depressionen
- unterstützen die allgemeine Gesundheit und das Wohlbefinden
- fördern die Fließfähigkeit des Blutes
- beugen hohem Blutdruck vor
- unterstützen die Entwicklung von Augen und Gehirn beim Fötus in der Schwangerschaft und Stillzeit
- senken den Cholesterin- und Triglyceridspiegel

WEITERE FORSCHUNGSANSÄTZE TESTEN DIE ROLLE VON OMEGA 3 BEI DER LINDERUNG FOLGENDER KRANKHEITEN

- Asthma
- Krebs
- Schuppenflechte
- Entzündliche Darmerkrankung
- Stress und Angst
- Bipolare Störungen
- Alzheimer
- Multiple Sklerose
- Diabetes Typ

WAS KÖNNEN OMEGA 3 FETTSÄUREN FÜR SIE TUN

- Omega 3 verbessert die Gesundheit der Knorpel und der Gelenke
- Omega 3 erhält die Durchlässigkeit der Zellwände
- Omega 3 kann effektiv zur Unterstützung der Behandlung von Alzheimer eingesetzt werden
- Omega 3 hilft Menschen, die unter Multipler Sklerose leiden
- Omega 3 ist ein wirksames natürliches Antidepressivum.
- Omega 3 verbessert das Verhältnis von Testosteron zu DHT (seinem Metaboliten).
- Omega 3 reduzieren Entzündungen im ganzen Körper. Sie werden deshalb bei Allergien, Asthma und Ekzemen empfohlen
- Omega 3 unterstützt die Gesundheit der Augen und unterstützt die Entwicklung der Sehkraft des heranwachsenden Kindes im Mutterleib.
- Omega 3 senkt die Triglycerid-Werte und erhöht die guten HDL-Cholesterinwerte, wodurch es das Risiko für Herzkrankheiten reduziert
- Omega 3 verbessert die Gehirnleistung, erhöht den IQ und hilft dabei, Gedächtnislücken zu stopfen, welche mit dem Alter auftreten
- Omega 3 verringert das Zusammenkleben der Blutplättchen. So kann es das Risiko für Omega 3 Schlaganfälle reduzieren, welche durch Blutgerinnsel im Gehirn hervorgerufen werden.
- Omega 3 verringert die Produktion von Cytokine. Diese Botenstoffe stehen mit Entzündungsreaktionen in Verbindung, die das Risiko für Arterienverkalkung erhöhen.
- Omega 3 ist ein sehr starkes Antioxidans und eines der wenigen, welche die Blut-Gehirn-Schranke überwinden können. Es ist möglicherweise das ultimative Antioxidans.

- Omega 3 verbessert den Charakter, die Laune und verringert die Entstehung von psychischen Krankheiten.
- Omega 3 reduziert das Risiko für die Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie für wiederkehrende Herzinfarkte besser als jedes Medikament, mit dem es bisher verglichen wurde
- Omega 3 gleicht Hormone aus, was viele Vorteile hat. Einer davon ist ein viel besserer, tieferer Schlaf, damit Sie am Morgen vollkommen frisch und gestärkt aufwachen.
- Omega 3 hilft mit, das Wachstums von Krebszellen zu verringern. Es erwies sich außerdem als effektiv zur Unterstützung bei der Behandlung von Prostata-, Brust- und Darmkrebs.
- Omega 3 reduziert Entzündungen in der Lunge und kann auch verwendet werden, um Allergien, Asthma und Ekzeme zu behandeln.
- Omega 3 verhindert die Verdickung der Arterien, indem es die Produktion eines auf Plättchen basierenden Wachstumsfaktors durch die Endothelzellen verringert (die Verkleidung der Arterien besteht aus Endothelzellen)
- Omega 3 kann einen zu hohen Blutdruck senken. Im Unterschied zu Medikamenten, die den Blutdruck mit Gewalt in den normalen Bereich zwingen, wirken Omega 3 Fettsäuren, indem sie den Blutdruck auf ganz natürliche Weise auf ein gesundes Niveau senken. Es dauert mit Omega 3 nur etwas länger, hat dafür aber keine Nebenwirkungen
- Omega 3 spielt eine wichtige Rolle bei der Gehirnentwicklung. Eine schottische Studie an kleinen Kindern zeigte, dass Omega 3 die mentalen und visuellen Fähigkeiten verbesserte - wodurch die Kinder klüger wurden als jene Kinder die kein Omega 3 einnahmen
- Omega 3 kann die Symptome von ADHS (Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom) bei Kindern reduzieren
- Omega 3 erhöht die Konzentration von guten Eicosanoiden (Prostaglandin-F2 α and Thromboxane-B2) und verringert gleichzeitig Serum Triglyceride.
- Omega 3 steigert die Aktivität von Botenstoffen (Prostaglandine), die von Endothelzellen produziert werden, welches die Arterien entspannt und erweitert.
- Da Omega 3 Fettsäuren gleichzeitig den Hormonspiegel und die Gesundheit Ihrer Gelenke verbessert, ist es das perfekte Anti-Aging Nahrungsergänzungsmittel und eine fantastische Nahrungsergänzung für Sportler, welche die Erholung nach harten Trainingseinheiten beschleunigt.
- Omega 3 reduziert das Risiko, fettleibig zu werden, und verbessert der Fähigkeit der Zellen, auf Insulin zu reagieren, indem die Ausscheidung von Leptin angeregt wird. Dieses Hormon reguliert die Essenaufnahme, das Körpergewicht und den Stoffwechsel, was sich in der Anzahl an Adipozyten (Fettzellen) niederschlägt

WARUM HABEN DHA UND EPA SO WEITREICHENDE WIRKUNGEN

Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA) sind in jeder Zellmembran unseres Körpers vorhanden. Sie sind entscheidend für die Kommunikation zwischen den Zellen, z.B. im Nervensystem, wo Nachrichten schnell im ganzen Körper verbreitet werden müssen.

Omega 3 regt auch die Produktion der Prostaglandine an. Dabei handelt es sich um Hormone, welche viele Funktionen kontrollieren, wie z.B. die Entzündungs- und Immunreaktionen.

Praktisch jeder Bereich des Körpers benötigt Substanzen, die auf eine ausreichende Versorgung mit Omega 3 Fettsäuren angewiesen sind. Unsere Ernährungsgewohnheiten bestimmen das Verhältnis zwischen Omega 3 und der anderen Fettsäuren in den Zellmembranen. Sie entscheiden, ob alle Körperfunktionen optimal funktionieren.

OMEGA 3 DOSIERUNG

Obwohl von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung keine exakten Werte angegeben werden, empfiehlt sie als Richtlinie die Aufnahme von 0,5 Prozent der täglichen Energiemenge in Form von Omega 3 Fettsäuren, um eine ausreichende Versorgung zu gewährleisten. Bei einer täglichen Kalorienmenge von etwa 2400 kcal würde das einem Anteil von 1,25 g Omega 3 Fettsäuren entsprechen.

Allerdings werden von vielen Therapeuten für die begleitende Behandlung bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder entzündlichen Erkrankungen deutlich höhere Dosierungen empfohlen. Hier bieten Omega 3 Fettsäuren als Nahrungsergänzungsmittel in Kapseln die Möglichkeit, diesen erhöhten Bedarf auch tatsächlich zu erreichen.

Wenn Sie Fisch lieben, haben Sie Glück! Wenn Sie mehrmals pro Woche fette Kaltwasserfische essen, stellen Sie sicher, dass Sie jene Menge an Omega 3 zu sich nehmen, die Ihr Körper braucht, um optimal zu funktionieren. Sehr gut eignen sich zum Beispiel Hering, Makrele, Sardinen und Wildlachs. Leider enthält die typische westliche Ernährung üblicherweise nur eine Fischmahlzeit in 10 Tagen. Diese Menge ist weniger als das US-amerikanische National Institute of Health empfiehlt.

Basierend auf den zahlreichen Ergebnissen, die die positive Wirkung von langkettigen Omega 3 Fettsäuren auf die Gesundheit und bei der Krankheitsvorbeugung beleuchten, haben verschiedene Gesundheitsbehörden Empfehlungen zur Einnahme von Fisch oder von Omega 3 Nahrungsergänzungsmitteln abgegeben.

2008 stellte der Fachausschuss für Nahrungsfette des International Life-Sciences-Institute North America fest, dass es nun genügend Belege gibt, um eine Richtlinie für die Nährstoffzufuhr (Dietary Reference Intake) für EPA und DHA mit einer Einnahmeempfehlung von zwischen 250 und 500 mg/Tag zu erstellen.

OMEGA 3 NEBENWIRKUNGEN

In der empfohlenen Dosierung wurden bei Omega 3 Fettsäuren als Nahrungsergänzungsmittel keine Nebenwirkungen gefunden.

Bei Omega 3 Nahrungsergänzungsmitteln sind offiziell keine Nebenwirkungen bekannt. Es gibt einige Berichte über Magen-Darm-Störungen und Übelkeit. Außerdem wurde von fischigem Nachgeschmack oder Atem berichtet. Um dem entgegenzuwirken, werden Omega 3 Kapseln mit Zitronenöl oder anderen Geschmacksrichtungen angeboten, um den unangenehmen Nachgeschmack zu reduzieren.

OMEGA 3 WECHSELWIRKUNGEN UND ALLERGIEN

Wenn Sie jedoch Medikamente einnehmen, eine Blutgerinnungsstörung haben, schwanger sind oder stillen, sollten Sie vor der Einnahme von Omega 3 Fettsäuren mit Ihrem Arzt sprechen.

Sehr hohe Dosierungen von Omega 3 können unter Umständen Blutungen fördern und die Blutgerinnung vermindern. Deshalb sollten Personen, die blutverdünnende Medikamente einnehmen, in regelmäßigen Abständen die Blutgerinnung kontrollieren lassen.

Auf Omega 3 verzichten sollten man außerdem, wenn eine Allergie auf Fisch oder Schalentiere vorliegt.

OMEGA 3 IN LEBENSMITTELN

Omega 3 erhält man durch den Verzehr von Fisch und Meeresfrüchten, aber auch durch andere tierische und pflanzliche Quellen. Die beste Omega 3 Quelle ist fettreicher Fisch mit einem hohen DHA- und EPA-Gehalt, beispielsweise Sardellen, Blaubarsch, Hering, Makrele, Lachs, Sardinen, Forelle und Thunfisch.

Pflanzliche Quellen von Omega 3 sind Chia Samen, Leinsamen, Rapsöl und Walnüsse. Sie enthalten aber vor allem Alpha-Linolensäure (ALA) Fettsäuren, welche der Körper in Omega 3 Fettsäuren umwandeln kann.

OMEGA 3 AUS FISCH IST EFFEKTIVER ALS AUS PFLANZEN

Da nur eine sehr kleine Menge der aus Pflanzen stammenden Omega 3 Alpha-Linolensäuren (ALA) in langkettige Omega 3 Fettsäuren umgewandelt wird, kann die notwendige Menge Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA) zum Schutz des Gewebes nur erreicht werden, indem diese Omega 3 Fettsäuren über Fisch oder andere Meeresfrüchte aufgenommen werden.

AUSWIRKUNGEN VON OMEGA 3 AUF DIE HERZGESUNDHEIT

Besonders bekannt sind Omega 3 Nahrungsergänzungsmittel dafür, dass sie die Herzgesundheit unterstützen und das Risiko einer Herzerkrankung senken. Studien zeigen, dass man mit Omega 3 Kapseln als Nahrungsergänzungsmittel die Herzgesundheit aktiv verbessern und erhalten kann.

STUDIEN HABEN GEZEIGT, DASS DIE EINNAHME VON OMEGA 3 FETTSÄUREN DAS AUFTRETEN FOLGENDER SYMPTOME REDUZIEREN KÖNNTE

- Herz-Kreislauf-Beschwerden
- plötzlicher Herztod aufgrund von Herz-Kreislauf-Beschwerden
- Herzrhythmusstörungen
- hohen Blutfettwerten
- hohen Cholesterinwerten
- Bluthochdruck
- Thrombosen und arteriosklerotische Plaques, die zu Herzinfarkt und Schlaganfall führen können
- kardialen Syndrom X

Medikamente sind nicht die einzige Behandlungsmethode bei Herz-Kreislauf-Beschwerden. Millionen Menschen nutzen bereits die Kraft von Omega 3, um Herz-Kreislauf-Beschwerden vorzubeugen und zu behandeln.

OMEGA 3 KANN HELFEN BEI

- die mentale Leistungsfähigkeit zu steigern
- das Verhalten von Buben mit ADHS zu verbessern
- Für wen sind Omega 3 Fettsäuren besonders wichtig?
- Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Arteriosklerose oder erhöhten Blutfettwerten
- Schwangere und stillende Frauen
- Menschen, die unter Rheuma, Arthritis, Morbus Crohn oder einer anderen entzündlichen Erkrankung leiden
- Personen, die sich fast fettfrei ernähren
- für Diabetiker
- Menschen, die unter Hauterkrankungen leiden
- Personen mit einem erhöhten Alkoholkonsum
- bei Depressionen oder Alzheimer
- Omega 3 reduziert Triglyceride
- Weiters haben Forschungsergebnisse gezeigt, dass Fischöl-Kapseln die Triglycerid Werte senken können. Ein hoher Triglycerid Wert kann das Risiko einer Herzerkrankung steigern und zu Thrombosen in den Arterien führen. Er kann auch ein Indikator für das metabolische Syndrom sein.

VERRINGERTES RISIKO, AN EINER HERZKRANKHEIT ZU STERBEN

In westlichen Ländern fordern Herzkrankheiten mehr Menschenleben als jede andere Todesursache. Sie können Ihr Risiko, an einer Herzkrankheit zu sterben, verringern, indem Sie regelmäßig Fisch essen oder Omega 3 Fettsäuren einnehmen.

Diese Fettsäuren können die Wahrscheinlichkeit von unkontrollierten Herzrhythmen und tödlichen Blutgerinnseln, beide häufige Ursachen für Todesfälle durch Herzkrankheiten, verringern. Omega 3 Fettsäuren senken auch das Risiko, dass ein Herzinfarkt tödlich verläuft.

VERBESSERTER HERZRHYTHMUS

Ein extrem schneller Herzschlag oder ein unregelmäßiger Herzrhythmus können tödlich sein. Omega 3 aus Fisch kann Ihnen helfen, einen stabilen Herzrhythmus beizubehalten, indem die elektrische Aktivität des Herzens positiv beeinflusst wird. Es ist somit unwahrscheinlicher, dass sich ein unregelmäßiger Herzrhythmus entwickelt.

Instabile und unkontrollierte Herzrhythmen sind der Grund für den Sekudentod, dem fast die Hälfte aller mit dem Herzen zusammenhängende Todesfälle zuzuschreiben sind. Indem der Herzrhythmus stabilisiert wird, reduziert Omega 3 dieses Risiko.

VERBESSERTE HERZFREQUENZ

Die Herzfrequenz ist die Anzahl der Herzschläge pro Minute. Diese steigt an, um die vom Herzen ausgestoßene Blutmenge zu erhöhen. Die Herzfrequenz ist bei körperlich fitten Menschen niedriger und bei übergewichtigen Menschen höher. Die normale Herzfrequenz liegt zwischen 60 und 80 Schlägen pro Minute und steigt üblicherweise mit dem Alter an.

Die Herzfrequenz passt sich an geänderte Bedingungen an – je größer die Anpassungsfähigkeit des Herzens, desto besser die Kondition. Der Konsum von Omega 3 wird mit einer niedrigen Herzfrequenz und mit einer größeren Anpassungsfähigkeit der Herzfrequenz in Verbindung gebracht. Beides sind Voraussetzungen, die zu einer besseren Herzgesundheit und einem niedrigeren Herzinfarkt-Risiko führen können.

Omega 3 Fettsäuren können das Herz auch unterstützen, indem sie die Blutgefäße entspannen. Dadurch wird das Risiko von Blutgerinnseln in Herzerarterien, anormalen Herzschlag (wie Herzrhythmusstörungen, Kammertachykardie und Flimmern) verringert.

GERINGERE WAHRSCHEINLICHKEIT, EINEN ERSTEN HERZINFARKT ZU ERLEIDEN

Es gibt Hinweise darauf, dass Menschen, die keine Anzeichen für eine Herzkrankheit aufweisen, einen ersten Herzinfarkt vermeiden können, wenn sie häufig Fisch oder Omega 3 Fettsäuren essen.

Für Menschen, die bereits einen Herzinfarkt hatten, reduziert sich durch die Einnahme von Omega 3 das Risiko, einen weiteren zu erleiden, stark. Die regelmäßige Einnahme dieser Fettsäuren reduziert die Wahrscheinlichkeit der Entstehung von Blutgerinnseln, senkt leichte Entzündungen, die mit Herzkrankheiten einhergehen, und verbessert die Blutfette. All diese Wirkungen von Omega 3 reduzieren das Risiko eines Herzstillstandes.

GERINGERES SCHLAGANFALLS-RISIKO

Ein Schlaganfall entsteht durch ein Blutgerinnsel in einer Arterie im Gehirn. Gerinnsel können sich direkt dort entwickeln oder von anderen Stellen des Körpers ins Gehirn transportiert werden.

Schlaganfälle, die nicht tödlich verlaufen, können schwere Behinderungen zur Folge haben. In den meisten westlichen Ländern sind ischämische Schlaganfälle, welche durch Blutgerinnsel oder Sauerstoffmangel hervorgerufen werden, die häufigste Form.

Mehrere Studien haben gezeigt, dass Menschen, die mindestens einmal pro Woche Fisch essen, im Vergleich zu Menschen, die weniger als einmal pro Monat Fisch essen, eine 30% niedrigere Wahrscheinlichkeit haben, einen Schlaganfall oder Herzinfarkt zu erleiden.

VERBESSERTE BLUTFETTE

Das Blut transportiert verschiedene Arten von Lipiden, inklusive Fette und Cholesterin, durch den Körper. Hohe Blutfettwerte führen zu Ablagerungen an den Arterienwänden, welche Plaques genannt werden. Diese reduzieren den Blutfluss und verringern die Sauerstoffversorgung des Herzens.

Hohe Omega 3 Dosierungen, welche nur durch ein Nahrungsergänzungsmittel erreicht werden können (3-4 g/Tag), verbessern die Blutfette, indem die Triglycerid- oder Fettwerte gesenkt werden, und indem der HDL-Wert („guter“ Cholesterinwert, welcher Cholesterin aus dem Blut entfernt) gesteigert wird. Sie senken allerdings nicht den gesamten LDL („schlechten“) Cholesterinwert.

Diese Verbesserung der Blutfette ist vor allem für Menschen mit Diabetes Typ 2 wichtig, die hohe Triglycerid Werte und niedrige HDL-Werte aufweisen.

VERRINGERTE BLUTGERINNUNG

Eine gewisse Blutgerinnung ist lebensnotwendig, eine erhöhte Blutgerinnungs-Neigung kann allerdings das Risiko eines Arterienverschlusses erhöhen. Es kann tödlich enden, wenn ein Gerinnsel ein Blutgefäß im Herzen, der Lunge oder im Gehirn komplett verschließt.

Omega 3 Fettsäuren reduzieren das Zusammenkleben von Blutplättchen und beeinflussen bestimmte Faktoren, was die Wahrscheinlichkeit e auch den Blutfluss und machen die roten Blutkörperchen flexibler, damit diese leichter durch winzige Blutgefäße fließen können.

Omega 3 Fettsäuren stellen nur dann eine Gefahr für die Blutgerinnung dar, wenn Sie extrem große Mengen einnehmen (ca. 10 Gramm pro Tag), oder wenn Sie bereits Blutverdünner (Antikoagulantien, Gerinnungshemmer) einnehmen und zusätzlich viel Omega 3 zu sich nehmen.

REDUZIERT ENTZÜNDUNGEN

Ohne dass man es merkt, kommt es bei einer sich entwickelnden Herzerkrankung auch zu einer Entzündung der Blutgefäße. Gewisse Rückmeldungsmechanismen des Körpers auf dieses Problem steigern das Risiko von Herzkrankheiten und behindern die richtige Funktion der Blutgefäße. Hohe Blutwerte des CRP-Proteins werden mit bestehenden Entzündungsprozessen im Körper in Verbindung gebracht. Ein höherer CRP-Wert bedeutet daher ein höheres Entstehungsrisiko von Herzproblemen.

Einige Studien, allerdings nicht alle, haben ergeben, dass der Konsum von Omega 3 den CRP-Wert bei Menschen mit Herzerkrankungen senkt. Omega 3 Fettsäuren sind bekannt für ihre entzündungshemmende Eigenschaft.

OMEGA 3 UND CHOLESTERIN

Omega 3 ist dafür da, die LDL-Werte (Low Density Lipoprotein) unter Kontrolle zu halten. Einige Menschen bezeichnen LDL als „schlechtes Cholesterin“. LDL transportiert Cholesterin von der Leber in verschiedene Teile des Körpers. Ein hoher LDL-Cholesterinwert ist normalerweise ungesund, da er Herzkrankheiten begünstigen kann.

Omega 3 kann auch die HDL-Werte (High Density Lipoprotein) steigen lassen, welche als „gutes Cholesterin“ bezeichnet wird, und welches Cholesterin von den Arterienwänden weg transportiert. Niedrige HDL-Werte bedeuten ein höheres Risiko für Herzkrankheiten.

OMEGA-3 UND DIE GESUNDHEIT DES GEHIRNS

Da Omega 3 Fettsäuren im Gehirn konzentriert vorhanden sind macht es Sinn, dass dieses am besten funktioniert, wenn es ausreichend mit Omega 3 versorgt wird.

Omega 3s sind auch für unser Verhalten sehr wichtig. Das wiederum könnte erklären, warum Kinder mit ADHS geringe Werte an EPA und DHA aufweisen. Die Forschung hat beispielsweise gezeigt, dass Buben mit ADHS und einem geringen Wert an Omega 3 mehr Verhaltens- und Lernprobleme hatten als jene mit einem normalen Omega 3 Spiegel.

Die Einnahme von Omega 3 wird außerdem mit einem geringeren Risiko, an Alzheimer zu erkranken und einer stärkeren Gedächtnisleistung, in Verbindung gebracht. Kleinkinder, welche einen Mangel an Omega 3 erleiden, haben ein höheres Risiko, Seh- und Nervenprobleme zu entwickeln.

FORSCHUNGEN ZEIGEN, DASS FOLGENDE TÄGLICHE EINNAHME IDEAL FÜR DIE GESUNDHEIT WÄRE

- zirka 650 Milligramm EPA und DHA pro Tag für normale, gesunde Erwachsene
- 1 Gramm im Falle eines erhöhten Risikos für Herz-Kreislauf-Erkrankungen 2 Gramm, wenn Sie Ihre Triglycerid-Werte senken möchten
- Wenn Sie Ihren Cholesterinspiegel senken möchten, ist es ebenfalls wichtig, eine höhere Omega 3 Dosis einzunehmen. Eine zu niedrige Dosis würde nicht zur gewünschten Reduktion des Cholesterinspiegels führen.
- Es gibt keine standardisierte Dosierungsempfehlung für die Einnahme von Omega 3, da die Menge stark vom Grund der Einnahme abhängt.
- Die American Heart Association empfiehlt Herzpatienten beispielsweise 1 Gramm DHA und EPA pro Tag einzunehmen. Bei einer Einnahme zur Senkung des Triglyceridwerts reicht jedoch eine geringere Menge.
- Forscher begannen in den 1970er Jahren zum ersten Mal Fischöle zu untersuchen, als sie feststellten, dass die Eskimos aus Grönland eine unerklärlich niedrige Anzahl an Herzkrankheiten aufwiesen, obwohl sie sich von fast einem halben Kilogramm Wal- und Seehundfleisch, inklusive Tran und Darm, pro Tag ernährten. Nicht gerade eine cholesterin-freundliche Diät!
- Sie entdeckten, dass die Einheimischen nicht nur praktisch keine Herzkrankheiten hatten, sie hatten auch kaum Arthritis oder andere chronische Entzündungskrankheiten wie Schleimbeutelentzündungen, geschwollene Gelenke, Makuladegeneration und vieles mehr
- Tatsächlich treten diese Krankheiten weltweit in Ländern, in denen die Ernährung traditionell mehr Fisch und Meeresfrüchten enthält, weniger häufig auf – ein krasser Gegensatz zur westlichen Ernährung.