

OMEGA-3

OMEGA-3-FETTSÄUREN: ESSENZIELLE BAUSTEINE FÜR DIE GESUNDHEIT

Omega-3-Fettsäuren sind essenzielle Fettsäuren, die für viele Prozesse im Körper unverzichtbar sind. Sie tragen zu einer gesunden Herzfunktion, Gehirnleistung und Entzündungsregulation bei. Da der Körper Omega-3 nicht selbst herstellen kann, muss es über die Nahrung aufgenommen werden.

WARUM IST OMEGA-3 WICHTIG?

Omega-3-Fettsäuren spielen eine entscheidende Rolle bei der Erhaltung der Gesundheit:

Herzgesundheit

Omega-3 senkt den Triglyzeridspiegel im Blut, reguliert den Blutdruck und reduziert das Risiko für Herzrhythmusstörungen.

Gehirn und Nervensystem

Sie sind ein wichtiger Bestandteil der Zellmembranen von Nervenzellen und unterstützen kognitive Funktionen wie Konzentration, Gedächtnis und Lernfähigkeit.

Entzündungshemmung

Omega-3 kann chronische Entzündungen reduzieren, die mit Krankheiten wie Arthritis, Asthma und Diabetes verbunden sind.

Augengesundheit

Docosahexaensäure (DHA), eine Omega-3-Fettsäure, ist essenziell für die Netzhaut und trägt zur Erhaltung der Sehkraft bei.

Psychisches Wohlbefinden

Studien zeigen, dass Omega-3 das Risiko für Depression und Angstzustände senken kann.

URSACHEN EINES OMEGA-3-MANGELS

Ein Mangel an Omega-3 kann durch mehrere Faktoren bedingt sein:

Ungenügende Aufnahme

Eine Ernährung mit wenig fettem Fisch, Nüssen und Samen führt häufig zu einem Mangel.

Ungleichgewicht von Omega-6 und Omega-3

Eine hohe Aufnahme von Omega-6-Fettsäuren (z. B. durch industriell verarbeitete Lebensmittel) kann die Aufnahme von Omega-3 im Körper behindern.

Krankheiten

Bestimmte Erkrankungen, wie Fettstoffwechselstörungen oder chronische Entzündungen, können die Verwertung von Omega-3 beeinträchtigen.

Vegane oder vegetarische Ernährung

Da Omega-3 in hoher Konzentration in tierischen Quellen wie Fisch vorkommt, kann bei pflanzenbasierter Ernährung ein Mangel auftreten, wenn keine pflanzlichen Alternativen genutzt werden.

Erhöhter Bedarf

Schwangerschaft und Stillzeit: Schwangere und stillende Frauen benötigen mehr Omega-3-Fettsäuren für die Entwicklung des Kindes.

Wachstum bei Kindern: Der Bedarf kann bei unzureichender Versorgung erhöht sein.

Chronische Erkrankungen

Entzündliche Erkrankungen oder Herz-Kreislauf-Beschwerden können den Bedarf steigern.

Verwendung bestimmter Medikamente

Einige Medikamente, wie Cholesterinsenker oder Diuretika, können die Aufnahme oder Verwertung von Omega-3 negativ beeinflussen.

SYMPTOME EINES OMEGA-3-MANGELS

Ein Omega-3-Mangel kann sich auf vielfältige Weise äussern:

Körperliche Symptome

- Trockene Haut, spröde Haare und Nägel
- Entzündungen, z. B. in Gelenken oder Muskeln
- Müdigkeit und allgemeine Schwäche
- Sehprobleme, insbesondere bei Dämmerung oder schwachem Licht
- Langsames Wachstum bei Kindern

Kognitive und psychische Symptome

- Konzentrationsprobleme und verminderte geistige Leistungsfähigkeit
- Stimmungsschwankungen, Reizbarkeit
- Erhöhtes Risiko für Angstzustände und Depressionen

Langfristige Symptome

- Erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Chronische Entzündungen, die zu Erkrankungen wie Arthritis, Diabetes oder entzündlichen Darmerkrankungen führen können

BEHANDLUNG EINES OMEGA-3-MANGELS

Die Behandlung eines Omega-3-Mangels zielt darauf ab, die Aufnahme von Omega-3-Fettsäuren zu erhöhen:

Ernährungsumstellung

Verzehr von mehr Omega-3-reichen Lebensmitteln wie Fisch, Nüssen und Samen.

Nahrungsergänzungsmittel

Fischöl- oder Algenölkapseln können helfen, die Versorgung zu verbessern, insbesondere bei Menschen mit hohem Bedarf oder eingeschränkter Ernährung.

Reduzierung von Omega-6

Eine ausgewogene Aufnahme von Omega-6- und Omega-3-Fettsäuren ist wichtig, um die Wirkung von Omega-3 zu optimieren.

VORKOMMEN VON OMEGA-3 IN LEBENSMITTELN

Omega-3-Fettsäuren kommen in verschiedenen Lebensmitteln vor, sowohl in tierischen als auch pflanzlichen Quellen:

Tierische Quellen

Lachs, Makrele, Hering, Sardinen, Thunfisch, Meeresfrüchte, Fischleberöl

Pflanzliche Quellen

Samen: Leinsamen, Chiasamen, Hanfsamen, Nüsse: Walnüsse, Leinöl, Rapsöl, Walnussöl, Algen wie Spirulina oder Chlorella enthalten DHA und sind eine wichtige Quelle für Veganer

Angereicherte Lebensmittel

Eier und Milchprodukte, die mit Omega-3 angereichert sind

TÄGLICHER BEDARF

Die empfohlene Tageszufuhr variiert je nach Alter, Geschlecht und Lebenssituation:

Schweizer Referenzwerte für die tägliche Nährstoffzufuhr können auf der Seite des **Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen** unter "Bedarf an Nährstoffen" abgefragt werden.

FAZIT: DIE BEDEUTUNG VON OMEGA-3 FÜR DIE GESUNDHEIT

Omega-3-Fettsäuren sind essenziell für viele lebenswichtige Prozesse im Körper, darunter die Herzgesundheit, Gehirnfunktion und Entzündungsregulation. Ein Mangel kann weitreichende gesundheitliche Folgen haben, aber durch eine bewusste Ernährung oder Nahrungsergänzungsmittel lässt sich die Versorgung sicherstellen. Eine ausgewogene Zufuhr von Omega-3-Fettsäuren trägt massgeblich zur langfristigen Gesundheit und zum Wohlbefinden bei.

HINWEIS

Alle vom Verein bereitgestellten Informationen zu Nährstoffen basieren auf sorgfältiger und fundierter Recherche. Dennoch ersetzen sie keine professionelle medizinische Beratung. Bei Verdacht auf einen Nährstoffmangel empfehlen wir dringend, einen Arzt oder eine Ärztin zu konsultieren. Nur qualifizierte Fachpersonen können eine zuverlässige Diagnose stellen und die passende Therapie einleiten. Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen – lassen Sie sich daher stets fachkundig begleiten.