

# Omega - Fettsäuren

## Lebenswichtige Moleküle, die der Körper nicht selber produziert!

Von biologischer Bedeutung sind vor allem die mehrfach **ungesättigten Fettsäuren (FS)** wie Omega3 ( $\Omega 3$ ) und Omega6 ( $\Omega 6$ ). Zu den  $\Omega 3$  Fettsäuren gehören  $\alpha$ -Linolensäure und die hoch ungesättigten **Eicosapentaensäure (EPA)** sowie **Docosahexaensäure (DHA)**. Linolsäure und  $\gamma$ -Linolensäure zählen zu den  $\Omega 6$  Fettsäuren. Diese sind essentiell, können von unserem Körper nicht produziert werden und müssen daher mit der Nahrung zugeführt werden.

Durch ein Überangebot an Sonnenblumen- und Maiskeimöl in der Nahrung in Mitteleuropa nehmen wir hauptsächlich die darin enthaltene  $\Omega 6$  FS zu uns. Daher ist ein 2-3 mal wöchentlicher Verzehr von fettem Kaltwasserfisch wie Lachs (viel EPA, DHA), Makrele, Hering und Forelle, die besonders viel  $\Omega 3$  FS enthalten, empfehlenswert. Pflanzliche Quellen für  $\Omega 3$ -Fettsäuren sind Leinsamenöl (50%), Rapsöl, Distelöl, Kürbiskernöl und Walnussöl.

### Wie wirken sich $\Omega 3$ - und $\Omega 6$ -Fettsäuren auf unseren Körper aus?

Eine ausreichende Versorgung mit ungesättigten  $\Omega 3$ -Fettsäuren wirkt sich **positiv** auf **Herz, Gelenke** sowie **Gehirnzellen** aus und ist die Grundlage einer gesunden und cholesterinbewussten Ernährung. Die ungesättigten Fettsäuren sind für das kindliche Gehirn von entscheidender Bedeutung, da  $\Omega 3$  Fettsäuren Bausteine unserer Gehirnzellen sind und für die Aufrechterhaltung einer normalen Gehirnfunktion beitragen. Vor allem Schulkinder und Jugendliche ernähren sich zu häufig von Fast Food, Fertiggerichten und Süßigkeiten, daher fehlen essentielle Fettsäuren. Aber auch ältere Personen sollten auf ihren Omega-3- Fettsäure Wert achten. Studien belegen, dass Personen mit einem hohen Wert an  $\Omega 3$ -FS weniger unter **Demenz** leiden und es zu einer signifikanten Verbesserung der **Gedächtnisleistung** kommt. Weiters schützen  $\Omega 3$ -FS das **Herz**, senken den Blutdruck, verbessern die Fließeigenschaften des Blutes und hemmen die Verkalkung der Arterien.

### Wann ist eine Nahrungsergänzung mit diesen gesunden Fettsäuren nötig?

Bei nicht ausreichender Zufuhr aus der Nahrung, bei Aufnahmestörungen, erhöhtem Verbrauch (Verletzung, Operation, Schwangerschaft und Pubertät) und bei trockener und geschädigter Haut. Bei Kindern zu Schulbeginn, vor Tests und Schularbeiten. In ihrer Apotheke bekommen sie bestimmt das für sie richtige Produkt, in Kapselform, als Drop oder zum Trinken, in geprüfter, standartisierten und hoch konzentrierter Form.

### **Tipps vom Apotheker:**

- auf abwechslungsreiche Ernährung achten (öfters Fisch essen)
- Pflanzliche Öle bevorzugen (Rapsöl, Leinöl, Kürbiskernöl)
- Fisch und Öle nicht zu starke erhitzen (verlieren an Wert)
- Vermeidung von gehärteten Fetten und Transfettsäuren in Fertigprodukten