

Omega-3-Fettsäuren: eine natürliche Gesundheitsquelle

Angesichts des Anstiegs von Herz-, Gelenk- und Hirnerkrankungen bei der alternden Bevölkerung Europas ist es wichtiger denn je, die Zusammenhänge zwischen Ernährung und Gesundheit zu verstehen. Doch selbst wenn uns diese klar sind, fällt es uns durch unsere modernen Lebensumstände manchmal schwer, uns gesund zu ernähren.

Ein wichtiger Grundpfeiler einer gesunden Ernährung sind langkettige mehrfach ungesättigte Omega-3-Fettsäuren. Fettreicher Fisch wie Makrelen, Hering oder Lachs, dem schon seit langem eine entscheidende Rolle für die Gesunderhaltung zugesprochen wird, enthält besonders viele dieser Substanzen. Gesundheitsinstitutionen in ganz Europa raten daher zur regelmäßigen Einnahme von Omega-3-Fettsäuren.

Deutsche, Österreicher und Schweizer essen jedoch traditionell weniger Fisch und Meeresfrüchte als ihre europäischen Nachbarn. Im Vergleich zu Großbritannien, Frankreich, Spanien und Norwegen ist die Sterblichkeitsrate an Herz-Kreislauf-Erkrankungen höher. Es gibt deutliche Anzeichen dafür, dass die geringe Aufnahme von Omega-3-Fettsäuren in den deutschsprachigen Ländern eine Mitverantwortung an diesem Problem trägt.

Anders ist es in Japan, wo rund 70 kg Fisch und Meeresfrüchte pro Kopf und Jahr verzehrt werden und jährlich nur zwei von 100.000 Personen an Herz-Kreislauf-Erkrankungen sterben. Bei den grönländischen Eskimos, den Inuit, war diese Todesursache praktisch unbekannt und ist auch heute noch sehr selten. Die Inuit ernähren sich überwiegend von Robben- und Walfleisch und von Fisch und können von sich behaupten, weltweit die meisten mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren zu sich zu nehmen.

Die essentiellen mehrfach ungesättigten Fettsäuren werden in zwei Gruppen unterteilt: Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren. Beide können nicht vom menschlichen Körper hergestellt werden. Wir müssen sie uns also mit der Nahrung zuführen. Omega-6-Fettsäuren sind in Gemüse und Omega-3-Fettsäuren in pflanzlichen Produkten wie Rapsamen, Sojabohnen und Nussölen enthalten. Die gesundheitlich entscheidenden Wirkstoffe sind jedoch fast ausschließlich in den langkettigen mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren von fettreichem Fisch zu finden. Sie enthalten die besonders wichtigen Säuren EPA (Eicosapentaensäure) und DHA (Docosahexaensäure).

Die Vorteile einer Ernährung, die viel fettreichem Fisch enthält, wurden erstmals im Jahr 1973 von den dänischen Wissenschaftlern Bang und Dyerberg festgestellt. Trotz der erwiesenen Vorteile dieser preisgünstigen, risikoarmen Kostergänzung wird in vielen Ländern Europas nach wie vor nur wenig fettreicher Fisch verzehrt.

Aus diesem Grund ist es für DSM Nutritional Products ein zentrales Anliegen, praktische Alternativquellen für Omega-3-Fettsäuren zu erschließen und auszubauen. Auf Grund traditioneller Ernährungsgewohnheiten werden in den deutschsprachigen Ländern Europas vor allem Nahrungsmittel mit einem hohen Anteil an gesättigten Fettsäuren verzehrt, insbesondere Fleisch. Die daraus resultierende hohe Zahl von Herz-Kreislauf-Erkrankungen gibt Anlass zur Sorge: Wie das Statistische Bundesamt berichtete, war im Jahr 2004 fast jeder zweite Todesfall in Deutschland (152.468 Männer und 216.004 Frauen) auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen zurückzuführen.

Es besteht großer Aufklärungsbedarf zu den gesundheitlichen Vorteilen langkettiger mehrfach ungesättigter Omega-3-Fettsäuren. Mehrfach ungesättigte Fettsäuren, auch „MUFs“ genannt, liefern Energie, wirken entzündungshemmend und stärken das Immunsystem. MUFs spielen, so ist inzwischen belegt, eine entscheidende Rolle bei der Senkung des Risikos für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und eine regelmäßige Einnahme kann die Sterblichkeit durch Herz-Kreislauf-Erkrankungen nachweislich um 30 Prozent verringern.

Überdies gibt es epidemiologische Hinweise darauf, dass Omega-3-Fettsäuren das Entstehen von rheumatoider Arthritis und von Morbus Crohn verhindern sowie das Brust- und Darmkrebsrisiko senken können.

Auch Symptome geistiger Erkrankungen gehen häufig mit einem niedrigen Omega-3-Fettsäure-Blutspiegel einher. DHA ist besonders für die Gehirn- und Sehleistung wichtig. Ohne DHA gäbe es kein Sehvermögen und sowohl das Gehirn als auch die Netzhaut sind auf eine kontinuierliche Versorgung mit DHA angewiesen, um zuverlässig zu funktionieren. Depressionen können ebenfalls auf einen niedrigen Omega-3-Fettsäurespiegel zurückzuführen sein. Zu diesem Ergebnis kamen verschiedene Studien, die nicht nur milde, sondern auch schwerere Verlaufsformen untersuchten. Und bei Menschen mit Schizophrenie trug EPA signifikant zu einer Zustandsverbesserung bei.

Die Rolle der Omega-3-Fettsäuren bei der Entwicklung des Gehirns ist ebenfalls erwiesen. Gestillte Kinder profitieren nachweislich von den langkettigen mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren in der Muttermilch und auch die Wirksamkeit von DHA als aggressionshemmendem Mittel für junge Erwachsene ist wissenschaftlich untermauert.

Selbstverständlich kann man Omega-3-Fettsäuren auf unterschiedliche Weise zu sich nehmen. Wenngleich ein erhöhter Verzehr von fettreichem Fisch die naheliegendste Lösung zu sein scheint, können persönliche Vorlieben, unterschiedliche Lebensweisen und traditionelle Essgewohnheiten die regelmäßige Versorgung mit einer ausreichenden Menge dieser wichtigen Substanzen erschweren. Nahrungsergänzungsmittel in Kapselform sind eine einfache Möglichkeit, dem Körper die Menge an langkettigen mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren zuzuführen, die man für eine wirklich ausgewogene Ernährung benötigt.

DSM ist der weltweit größte Hersteller von langkettigen mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren. DSM verbürgt sich für eine industriegerechte *Good Manufacturing Practice* in all seinen Produktionsstätten auf der ganzen Welt. Das bedeutet, dass jeder Schritt des Herstellungsprozesses – von der Beschaffung über die Produktion, Qualitätssicherung und Lagerung bis hin zur Lieferung – darauf ausgerichtet ist, ein Endprodukt von bestmöglicher Qualität und Zuverlässigkeit zu gewährleisten, dessen Herkunft detailliert nachvollziehbar ist.

Weitere Informationen über langkettige mehrfach ungesättigte Omega-3-Fettsäuren erhalten Sie unter <http://www.fatsoflife.com>.