

Fit durch Fisch

Fettreicher Fisch ist gesund – doch es führen viele Wege zu Omega-3-Fettsäuren

Heringssandwich? Makrelensoufflé? Lachsfondue? Wenn Sie diese Gerichte noch nicht in Ihren Ernährungsplan aufgenommen haben, haben Sie vermutlich etwas verpasst.

Dieses Etwas sind die langkettigen mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren – Substanzen, die äußerst wichtig sind, um gesund zu bleiben, und die hauptsächlich in fettreichen Fischarten vorkommen. Bei regelmäßiger Einnahme können Omega-3-Fettsäuren einer Vielzahl degenerativer Erkrankungen wie Arterienverkalkung, Gelenkversteifung und nachlassender Sehkraft entgegenwirken.

Die langkettigen mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren, die in natürlicher Form in fettreichem Fisch vorkommen, sind für uns sehr viel gesünder als gesättigte Fettsäuren. Leider enthält unsere Nahrung weitaus mehr gesättigte Fettsäuren als Omega-3-Fettsäuren. Unser Körper kann aber Omega-3-Fettsäuren nicht in der Menge herstellen, die zur Gesunderhaltung nötig wäre. Daher müssen wir sie dem Körper mit der Nahrung zuführen.

Die Ernährung in den deutschsprachigen Ländern Europas ist traditionell stark fleischlastig und enthält wenig fettreichen Fisch. Was die Versorgung mit Omega-3-Fettsäuren anbetrifft, tun wir uns mit Bratwurst, Bockwurst und Co keinen großen Gefallen. Und auch die bei uns so beliebten leichten Mischsalate, die Biohürte und handgeschroteten Müslis sind kaum besser. In deutschsprachigen Ländern ist die Sterblichkeit durch Herz-Kreislauf-Erkrankungen signifikant höher als in Frankreich, Spanien, Norwegen und Großbritannien. Japan schneidet am besten ab und kann sich rühmen, dass hier im weltweiten Vergleich die wenigsten Menschen an Herz-Kreislauf-Erkrankungen sterben. Die Erfinder des Sushi verstehen eben etwas vom Thema Fisch.

Grund genug, nach dem nächstbesten Rollmops zu greifen. Genießen Sie Ihre Omega-3-Fettsäuren! Alternativ können Sie sich Ihre tägliche Ration natürlich jederzeit in Form von Nahrungsmittelergänzungen oder angereicherten Nahrungsmitteln zuführen. Dann können Sie sich ganz nach Belieben entscheiden, ob Sie eine herzhafte Bratwurst oder einen leckeren Salat möchten.

Weitere Text- und Bildinformationen über Omega-3-Fettsäuren erhalten Sie unter <http://www.fatsoflife.com> oder <http://www.dsmnutritionalproducts.com>.