



Fotos: Fotolia (1), Privat (1)

## ERNÄHRUNG

# Dieses Fett macht Topfit

## Omega-3 Hochwirksam und ganz natürlich

**D**ass Omega-3-Fettsäuren zu einer gesunden und ausgewogenen Ernährung zählen, hat sich mittlerweile überall herumgesprochen. Aber warum eigentlich und was sind Omega-3-Fettsäuren?

Die Omega-3-Fettsäuren zählen zu den gesunden mehrfach ungesättigten Fettsäuren, die den sogenannten gesättigten Fettsäuren entsprechend vorzuziehen sind. Dabei handelt es sich um essenzielle Stoffe, die für den Körper lebensnotwendig sind, jedoch nicht selbst von ihm hergestellt werden können. Darüber hinaus werden den Fettsäuren zahlreiche gesundheitsfördernde Eigenschaften zugeschrieben.

Neben Kohlenhydraten und Eiweiß zählen Fette zu den Grundbausteinen der Ernährung. Wir brauchen diese für zahlreiche Körper- und Zellfunktionen, wie zum Beispiel als wichtiger Energielieferant für unser Gehirn oder als Polster, um lebensnotwendige Organe zu schützen. Jedoch ist für eine gesunde und ausgewogene Ernährung nicht nur die Menge, sondern auch die Art der Fette bedeutend.

Besonders wertvoll sind Omega-3-Fettsäuren, da sie eine Vielzahl an wichtigen Stoffwechselfunktionen ausüben, wie zum Beispiel im Wachstum oder in der Kindesentwicklung. Ebenso wichtig sind diese Fett-

säuren für die Produktion von Hormonen, die Vermeidung von Entzündungen, für die Eiweißsynthese oder für den Zellstoffwechsel.

### GEWINNAKTION

Ist Ihr Körper ausreichend mit Omega 3 Fettsäuren versorgt? Machen Sie den Test!

**MEDivitalis verlost einen Bluttest, der Ihre persönliche Omega-3-Versorgung feststellt.**

Zusätzlich bekommen Sie Ihre individuelle Ernährungsempfehlung mitgeteilt.

**Außerdem verlosen wir 3 x 1 Flasche MarisPlus im Wert von 29,90 Euro.**

Schreiben Sie einfach eine Postkarte an Rhein Ruhr Verlag, Postfach 10 15 45, 45015 Essen oder eine E-Mail an [gewinnspiel@medivitalis-online.de](mailto:gewinnspiel@medivitalis-online.de), Betreff: „Omega 3“

**Einsendeschluss ist der 15. September 2013**

## EXPERTEN-INTERVIEW



**Niels Schulz-Ruhtenberg**  
Facharzt für  
Allgemeinmedizin,  
Ernährungsmedizin,  
Sportmedizin in  
Hamburg

### Welche Omega-3-Fettsäuren gibt es und wie wirken sie?

Die Omega-3-Fettsäuren EPA, DHA und Alpha-Linolensäure (ALA) sind lebenswichtige Nährstoffe für den Menschen. Sie dienen u.a. als Bausteine für die Körperzellen, sind wichtig für die Hormonbildung, senken Blutdruck und Thromboseneigung und sind hilfreich bei Gelenkerkrankungen. Bei Kindern wirken sie sich positiv auf die Lernfähigkeit und das Verhalten aus. In einer sehr strengen wissenschaftlichen Wirksamkeitsüberprüfung durch die Europäische Lebensmittelüberwachung (EFSA) wurde kürzlich erneut bestätigt, dass DHA und EPA die Herzgesundheit und die Funktion von Gehirn- und Auge fördern.

### Was unterscheidet Omega-3-Fettsäuren aus Fisch und Pflanze?

Alpha-Linolensäure (ALA) als pflanzliche Omega-3-Fettsäure (z. B. aus Leinöl, Hanföl, Rapsöl oder Perillaöl) kann im Körper in die lebenswichtigen EPA und DHA-Fettsäuren umgewandelt werden. Diese Umwandlung ist individuell unterschiedlich aber nur sehr eingeschränkt möglich (zu unter 5%), so dass die alleinige Zufuhr von ALA-haltigen Pflanzenölen in der Regel nicht ausreichend ist für die Versorgung mit den lebenswichtigen EPA und DHA-Fettsäuren (wichtig z. B. für Vegetarier). Dazu kommt, dass diese Umwandlung zusätzlich gehemmt wird durch andere Fettsäuren (Omega-6), von denen wir durch unsere oft ungesunde Ernährung leider zu viel aufnehmen.

### Wie kann ich mich ausreichend mit Omega-3-Fetten versorgen?

Wir führen viele Omega-3-Blutanalysen in unserer Praxis durch und messen sehr häufig einen Mangel an den lebenswichtigen Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA. Fettreiche Fische wie Thunfisch, Hering, Lachs enthalten besonders viele EPA- und DHA-Fettsäuren und sollten regelmäßig verzehrt werden. Wer das nicht oder nicht immer schafft, kann Omega-3-Präparate nutzen, wobei es hier erhebliche Qualitätsunterschiede gibt. Ich empfehle natürliche Produkte, die aus hochwertigen Rohstoffen hergestellt und frei von Schadstoffen (Schwermetallen) sind und dazu einen niedrigen Oxidationswert haben.

## Mehr Infos:

**Niels Schulz-Ruhtenberg**  
Arztpraxis für  
Ernährungsmedizin  
Am Kaiserkai 46  
Hamburg-HafenCity  
Tel. (040) 64 66 17 60  
• [www.ernaehrungsmediziner.de](http://www.ernaehrungsmediziner.de)