

Omega-3: entzündungshemmender, essenzieller Nährstoff

Wie schon oft erwähnt, sind Entzündungen (auch stiller Art) die Grundlage für allerlei Erkrankungen, Immunschwäche und Zivilisationskrankheiten. Omega-3 ist leider noch nicht in aller Munde. Ich meine das so, dass es bisher kaum supplementiert wird bzw. sich die Menschen noch nicht ausreichend mit dem Thema Omega-3 beschäftigt haben und ein Großteil mit diesem Nährstoff definitiv unterversorgt, sprich im Mangel sein wird. Denn es ist äußerst schwierig, ausreichend Omega-3 aus den heutigen Lebensmitteln zu gewinnen.



Foto: Norman Klops

Omega-3-Fettsäuren sind eine Untergruppe der lebenswichtigen, mehrfach ungesättigten Omega-n-Fettsäuren – es gibt auch noch Omega-6 und -9. Sie alle sind essenziell und müssen durch die Nahrung zugeführt werden, weil unser Körper sie nicht selbst herstellen kann.

Besonders bekannte Omega-3-reiche Lebensmittel sind bestimmte Pflanzenöle, wie Leinöl, Raps- und Walnussöl. Aber auch die entsprechenden dazugehörigen Nüsse und Saaten versprechen einen hohen Omega-3-Anteil. Zudem sind folgende Arten fetten Seefisches, nämlich Hering, Lachs und Makrele, beste Lieferanten dieser besonderen Fettsäure. Auch Süßwasserfische (Forelle und Karpfen) warten damit auf. Fleisch und Eier beinhalten ebenso Omega-3 zum Verzehr.

Nun folgt das große AABER:

1. Omega-3 ist in drei verschiedene Fettsäuren-Verbindungen einzuteilen: Alpha-Linolensäure (ALA), Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA).

EPA und DHA sind die besonders entzündungshemmenden Bestandteile, die wir aus dem Omega-3 so dringend brauchen. In pflanzlichen Lebensmitteln ist allerdings nur die Alpha-Linolensäure ALA vorhanden, die der Körper zwar zu EPA und DHA biochemisch in die wichtigen langkettigen Verbindungen umwandeln kann, allerdings nur zu 5% (EPA) und DHA sogar nur zu 0,5%. Wir benötigen aber sehr viel mehr EPA und DHA!

So reicht es bei Weitem nicht aus, sich nur auf die pflanzlichen Omega-3-Lieferanten zu verlassen. Zudem sind pflanzliche Öle mit mehrfach ungesättigten Fettsäuren oftmals wenig hitzeresistent.

Leinöl sollte z. B. nur kalt verwendet werden (im Salat, Müsli). Hier sei empfohlen, sich einmal über den sogenannten Rauchpunkt der vielen verschiedenen Öle im Internet zu informieren, um sich zu versichern, dass das Öl auch gesundheitlich sicher bleibt. Zu stark erhitztes, mehrfach verwendetes Fett kann durchaus sehr schädlich sein (wie auch Frittentfett).

2. Essen wir häufig Fisch (und ich meine keine vorfrittierten Fischstäbchen als Rumkugel des Meeres!), haben wir zwar eine gewisse Chance, ausreichend Omega 3 in Form von EPA und DHA zu uns zu nehmen, allerdings sind Fische oft schwermetallbelastet – umso mehr, je größer sie als Raubfische sind und je mehr kleine Fische sie zuvor verspeist haben, denn Schwermetall sammelt sich an. Laut Experten gilt Lachs schon als eines der giftigsten Lebensmittel der Welt! Und zum Thema "vorfrittiert": Sobald wir frittierten Fisch konsumieren, haben wir erfolgreich sämtliches gutes Omega-3 zerstört.

Wir müssen ebenfalls den Aspekt der Überfischung berücksichtigen und wie viel Beifang einfach ungenutzt und achtlos ins Meer zurückgeworfen wird. Außerdem ist (wie fast überall) die Problematik des Mikroplastiks zu beachten. Die Meere – und damit auch die Fische – sind voller Plastikmüll.

Eine Alternative? Aquakulturen? Könnte man meinen. Hier ist allerdings zu bedenken, dass es sich zumeist um Massentierhaltung handelt und pro forma Antibiotika gegeben werden, die dann mit dem Genuss von Fisch auch in unseren Körper wandern – das fördert multiresistente Keime und

schädigt (da nicht zielgerichtet und noch dazu dauerhaft zugeführt) nachhaltig unser Darmmikrobiom. Grundsätzlich gilt das auch für alle anderen tierischen Produkte aus der Massentierhaltung. Ein weiteres Problem: Keine Tiere in Massentierhaltung werden artgerecht gefüttert: weder Schweine, Fische, noch Hühner oder Rinder. Sie alle werden mit Getreide gefüttert, sei es Mais, Soja oder Weizen... Getreide ist allerdings Omega-6 haltig. Und dieses wirkt stark entzündlich und ist der Gegenspieler von unserem guten Omega-3.

Zwar haben auch Entzündungen ihre Bewandnis im Körper, damit ein Problem, eine Krankheit, behoben werden kann, muss eine Entzündung erfolgen, um anschließend repariert zu werden und abheilen zu können. Allerdings ist das nur schwer möglich, wenn zu wenig entzündungshemmendes Omega-3 vorhanden ist. Der Entzündungsprozess bleibt also bestehen und wächst sich zu einer manifesten Erkrankung aus.

In unserer modernen Ernährung haben wir (laut Studien) ein Verhältnis von Omega-6 zu Omega-3 von 20:1. Es sollte allerdings bei mindestens 5:1, besser 2:1 liegen. Omega-6 finden wir in Industrienahrung und Fast Food, Getreideprodukten, zuckerreichen Lebensmitteln, Omega-6-reichen Ölen wie z. B. Sonnenblumenöl und tierischen Produkten aus kommerzieller Haltung. Omega-3 in Fisch, Fleisch und Eiern kann nur durch artgerechte Fütterung, Weidefraß und durch Aufenthalt im Freien gewährleistet werden.

Die Lösung? Algen! Mangels Platzes dazu im nächsten Beitrag mehr. ;)

Startet gut und gesund in das neue Jahr 2024 – ran an die Gesundheit!

Herzlichst, Brinja

www.brinja-weiglein.de

facebook.com/brinja.weiglein

[Instagram @brinjaweiglein_personaltrainer](https://instagram.com/brinjaweiglein_personaltrainer)

