

Omega-3-Fettsäuren



[1]

Immer mehr Produkte enthalten Extrakte aus Tierkörpern. Oft ist dies aus der Deklaration nicht direkt ersichtlich. Durch die Medien als sehr gesund hochgejubelt, hält vor allem die von Fischen stammende Omega-3-Fettsäure immer mehr Einzug in verschiedensten Produkten.

Was hat es mit diesen Omega-3-Fettsäuren auf sich?

Aus einigen Studien wurde bekannt, dass Personengruppen, die viel Fisch konsumieren (z.B. Bewohner von Küstenregionen) weniger an Herzinfarkt litten als andere Personen mit geringerem Fischkonsum. Da man aus der Vermutung, dass ein Zusammenhang zwischen Fischkonsum und Herzinfarktrisiko bestehen könnte, noch kein riesen Geschäft machen kann, wurde natürlich weiter geforscht, um herauszufinden, welcher Stoff im Fisch dafür verantwortlich sein könnte.

Nach weiteren Untersuchungen (meist durch Tierversuche!) wurden die positiven Wirkungen den Omega-3-Fettsäuren (genauer: Eicosapentaensäure) in den Fischen zugeschrieben.

Dass Omega-3-Fettsäuren, die Blutfettwerte positiv beeinflussen, scheint wissenschaftlich abgesichert zu sein. Je ungesünder jemand lebt, desto grösser ist deshalb auch der Nutzen solcher Fette. Bei Personen mit einer gesunden fleischlosen, fettarmen Ernährungsweise ist demnach ein solcher Zusatz nicht nötig. Leider lässt sich aber immer noch viel mehr Geld machen, wenn man die Menschen zuerst an Nahrungsmittel gewöhnt, die sie krank machen und nachher Nahrungsmittel so zusammenstellt, dass die negativen Auswirkungen teilweise wieder rückgängig gemacht werden. Von vornherein gesund lebende Menschen sind weder für die Nahrungsmittelindustrie noch für die chemische Industrie interessant.

Da die Omega-3-Fettsäuren jedoch immer häufiger als Zusatz verwendet werden, stellt sich vor allem für Vegetarier die Frage:

Lassen sich diese Fettsäuren auch aus Pflanzen gewinnen?

Weshalb pflanzliche Quellen von Omega-3-Fettsäuren bevorzugen, anstatt mehr Fische zu konsumieren?

- Fisch enthält gesättigte Fette und Cholesterin; also führt der Verzehr von Fisch und Fischtran zum Ansteigen der LDL-Cholesterin-Werte.
- Bei Menschen, die an Diabetes leiden, kann Fischtran Insulinresistenz und ein Ansteigen der Blutzuckerwerte hervorrufen.
- Fisch aus Küstengewässern enthält häufig auch Pestizide, Chlorkohlenwasserstoff (CKW) und Schwermetalle.
- Fischtran ist anfällig für Oxidation und verdirbt leicht.
- Fische sind leidensfähige Mitgeschöpfe, denen man durch pflanzliche Alternativen einen qualvollen Erstickungstod ersparen kann. Ausserdem schont man dadurch das natürliche Gleichgewicht der Weltmeere.

Da «Omega-3-Fettsäure» eine ganze Gruppe von Fetten bezeichnet, muss man unterscheiden, ob diejenige gemeint ist, die üblicherweise aus Fischkörpern extrahiert wird, oder ob man alle Omega-3-Fettsäuren meint. Die Fettsäurenart aus Fischen ist in Pflanzen kaum zu finden. Eine Gewinnung aus Pflanzen (z.B. aus der japanischen «Perilla») ist deshalb auch um einiges teurer und noch nicht so weit fortgeschritten wie die Gewinnung aus Fischen. Wenn man aber das ganze Spektrum an Omega-3-Fettsäuren in den verschiedensten Lebensmitteln ansieht, gibt es sehr viele pflanzliche Alternativen zum Fischöl. Nebst Leinsamen und Raps haben zum Beispiel auch Hanfsamen, Portulak und bestimmte Meeresalgen einen grossen Anteil an Omega-3-Fettsäuren. Ob diese Fettsäuren weniger wertvoll sind als diejenigen, die aus Fischen gewonnen werden, ist noch nicht erforscht, da man die meisten Versuche (in der Regel nur wertlose Tierversuche!) erst mit Fischöl machte. Es gibt aber bereits Wissenschaftler, die Fettsäuren pflanzlichen Ursprungs vorziehen und damit sehr gute Erfahrungen machen (z.B. Dr. Dean Ornish, siehe unten).

Leinsamen, Leinsamenöl und Rapsöl können heute als gute Alternativen zu den meist mit Schwermetall und anderen Giftstoffen belasteten Fischen angesehen werden. Da Vegetarier allerdings nicht mehr Herzinfarkte bekommen als Fleisch und Fischesser bleibt die Frage offen, ob ein Fischkonsum für Vegetarier überhaupt irgendwelche gesundheitliche Vorteile bringen würde und deshalb auch ob man die oben genannten Alternativen speziell berücksichtigen muss. Schaden wird es allerdings kaum...

Alternativen

Wer nicht auf solche Zusätze angewiesen sein möchte, sollte sich von möglichst fettarmen, cholesterinfreien, pflanzlichen Lebensmitteln ernähren und auch sonst auf seine Gesundheit achten (z.B. viel Bewegung, psychische Ausgeglichenheit, etc.).

Ein komplettes Programm, das auch unter strengsten wissenschaftlichen Tests bewiesen hat, dass es Herzinfarktgefährdete und krankhaft übergewichtige Personen zur Gesundheit zurückführen kann, ist das Dean-Ornish-Programm.

Das ganze Programm ist im Buch «Revolution in der Herztherapie» von Dr. D. Ornish genau beschrieben. Um die Umstellung auf die gesunde fettarme Kost zu erleichtern, wurden bereits mehrere Rezeptbücher zum Thema herausgegeben. Zwei davon wurden in der Rubrik Bücher in der gedruckten Version dieser Vegi-Info-Ausgabe vorgestellt.

Bezugsquelle für hochwertige Omega-3-Fettsäuren in der Schweiz: Gadilhe Kay Susanne, via Cabione 3a, 6900 Massagno, Tel. 091 967 46 24. Dort ist frisch gepresstes Leinöl aus biologischen, unbehandelten Leinsamen erhältlich.

Seit 2006 gibt es dieses neue vegane Produkt auf dem Schweizer Markt: allsan Omega3Vega – rein pflanzliche Kapseln. Sie sind in Apotheken und Drogerien erhältlich.

Letzte Aktualisierung: 28.05.2019

Weitere Infos:

Einige Studien zum Thema:

- [Study: Vegans have more DHA and Omega-3 than Fish-Eaters, Nov. 2010](#) [2]
- Lancet: Blood pressure and cholesterol in fish-eaters versus vegetarians [letter]. 23.11.1996, Nr. 903, Vol. 348.
- Lancet: Blood pressure and atherogenic lipoprotein profiles of fish-diet and vegetarian villagers in Tanzania: the Lugalawa study. 21.9.1996, Nr. 903, Vol. 348.
- Journal of Nutrition: Supplementation with an algae source of docosahexaenoic acid increases (n-3) fatty acid status and alters selected risk factors for heart disease in vegetarian subjects. 1.1.1996, Nr. 12, Vol. 126.
- World review of nutrition and dietetics: Health effects of omega 3 polyunsaturated fatty acids in seafoods, Karger, 1991, ISBN 3-8055-5244-0, 592 Seiten.
- Bio: Heilung ohne Medikamente und Operation mit dem Programm von Dr. Dean Ornish. 1.1.1997, Nr. 1.
- Heart: Dietary determinants of ischaemic heart disease in health conscious individuals. 1997;78:450-455.
- Issues In Vegetarian Dietetics: Essential fatty acids in vegetarian nutrition, B. Davis, 1998, Vol. 7, Nr 4,

Seiten 5-7.

Neuste Erkenntnisse bezweifeln den übermässigen Nutzen der Omega-3-Fettsäuren:

- Omega-3-Fettsäuren: Gesundheitswirkung nicht belegt, LME Aktuell, 25.6.2007
- Omega-3-Fettsäuren: Kein Beweis für Krebschutz, J. Am. Med. Assoc. 295, 403 - 415 (2006) und LME Aktuell, 25.1.2006
- Omega-3 Studie stellt jahrzehntelange Ergebnisse in Frage, 24. März 2006
- Research Does Not Support Strong Health Benefit of Omega 3 Fatty Acids, medscape.com, März 2006
- Risks and benefits of omega 3 fats for mortality, cardiovascular disease, and cancer: systematic review, BMJ, 24.3.2006
- Fischkonsum oder gesündere Ernährung?, Vegi-Info 2007/2
- [Omega-3-Fettsäuren: gesund oder Kommerz?, foodaktuell.ch, 21.2.2008](#) [3]
- [Fallacy of fish oil revealed as study finds supplements DON'T boost children's brain power, 29. April 2010](#) [4]
- [Fish Oil Supplements No Help to Heart or Brain, PCRM, 14. Juni 2012](#) [5]
- Fischöl zur Infarkt-Vorbeugung: [Mär aus dem Meer](#) [6] , Süddeutsche Zeitung, 3. Mai 2014

Source URL (modified on 28.05.2019 - 15:17): <https://www.swissveg.ch/omega-3-fetts%C3%A4uren>

Links

[1] <https://www.swissveg.ch/omega-3-fetts%C3%A4uren>

[2] <http://www.vegsources.com/news/2010/11/study-vegans-have-more-dha-and-omega-3-than-fish-eaters.html>

[3] <http://www.foodaktuell.ch/printeditorial.php?id=694>

[4] <http://www.dailymail.co.uk/health/article-1269489/Fallacy-fish-oil-revealed-study-finds-boost-childrens-brain-power.html>

[5] http://support.pcrm.org/site/MessageViewer?em_id=62141.0&dlv_id=65001

[6] <http://www.sueddeutsche.de/gesundheit/fischoel-zur-infarkt-vorbeugung-maer-aus-dem-meer-1.1948697>