

Vereinzelte Berichte aus der Omega-3-Forschung sorgen immer wieder für Verwirrung

Eine Klarstellung

(ddp direct) Frankfurt, 12. Juni 2012 ? Kein Nährstoff wurde und wird so intensiv erforscht wie die Omega-3-Fettsäuren. Dabei stehen die biologisch wirksamen Omega-3-Fettsäuren Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA) aus dem Fett von Fischen arktischer Gewässer im Fokus des Interesses. Das hat im Wesentlichen damit zu tun, dass EPA und DHA vielfältige Wirkungen für unsere Gesundheit entfalten: Schon das Kind im Mutterleib ist auf eine gute Versorgung mit DHA über die Nabelschnur angewiesen, damit sich Gehirn und Augen gut entwickeln. Im höheren Alter dann schützen die Omega-3-Fettsäuren die beiden Organe gegen altersbedingte Veränderungen. Auch für die Gesunderhaltung von Herz und Kreislauf sind sie wichtig und wirken Entzündungen entgegen. Weitere positive Effekte werden vermutet.

Das macht deutlich, warum Wissenschaftler weltweit beinahe im Wochentakt Ergebnisse neuer Studien publizieren. Meist beleuchten sie dabei nur einen Ausschnitt des Wirkspektrums, und nicht selten scheinen sich Resultate zu widersprechen. Für die Forschung ist auch das wichtig, um schließlich im Rahmen der wissenschaftlichen Diskussion aus einzelnen Mosaiksteinchen ein möglichst wahrheitsgetreues Gesamtbild zu formen. Für den Nicht-Wissenschaftler hingegen ist es verwirrend. Da heißt es einmal, Omega-3-Fettsäuren schützen vor Herzinfarkt, ein anderes Mal, sie seien wirkungslos und unnötig. Allein nur festzustellen, ob sich die Ergebnisse einer Studie überhaupt mit denen anderer vergleichen lassen, ist dem Laien kaum möglich. Und auch einzelne Aussagen und Studienergebnisse in einen Gesamtzusammenhang zu stellen, entsprechend richtig einzuordnen und zu bewerten, bleibt in der Regel den Fachleuten vorbehalten.

Der Arbeitskreis Omega-3 hat daher Experten um Aufklärung darüber gebeten, welche gesundheitlichen Wirkungen der Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA zuverlässig erforscht sind. Hier ihre wichtigsten Aussagen im Überblick:

â? Die positive Bedeutung der Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA für Herz und Kreislaufsystem ist heute unstrittig.

â? Gesunde Menschen sollten mehr als 300 mg EPA/DHA täglich aufnehmen, auch um ihr Herz zu schützen (Primärprävention)

â? Patienten mit einer Herz-Kreislauf-Erkrankung wird empfohlen, die Zufuhrmenge auf 1 g EPA/DHA pro Tag zu erhöhen, um ihr Risiko für eine Verschlechterung des Krankheitsgeschehens und tödlicher Komplikationen zu verringern (Sekundärprävention).

â? Frauen sollten während der Schwangerschaft und Stillzeit täglich mindestens 200 mg DHA zu sich nehmen. DHA ist für die Entwicklung von Gehirn und Sehfunktion beim Ungeborenen wichtig und verbessert deutlich sowohl die geistige und motorische Entwicklung als auch die Sehschärfe des Kindes bis zum Schulalter.

â? Bei Erwachsenen beugt DHA der altersbedingten Makuladegeneration (AMD) vor, die häufig zur Erblindung führt.

â? Bei der Therapie rheumatischer Erkrankungen lindert ? zusätzlich zu Arzneimitteln ? eine vegetarisch orientierte Kost mit reichlich Omega-3-Fettsäuren und Antioxidantien das entzündliche Geschehen und erhöht damit wesentlich die Lebensqualität der Patienten.

PD Dr. Peter Singer, Internist und Omega-3-Forscher seit über 40 Jahren, zum Thema ?Omega-3: gut für Herz und Kreislauf?

Die Vermutung, die Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA aus dem Fett von Fischen arktischer Gewässer könnten eine Schutzfunktion für Herz und Kreislauf haben, war der Ausgangspunkt der Omega-3-Forschung. Schon Anfang der 1960er Jahre stellten dänische Forscher eine Verbindung her zwischen der reichlichen Aufnahme an omega-3-reichem Fisch-, Wal- und Robbenfett bei in Grönland lebenden Inuit (Eskimos) und dem bei ihnen vergleichsweise seltenen Vorkommen von Herzinfarkten. Seitdem gibt es mehr als 17.000 wissenschaftliche Arbeiten, die v. a. EPA und DHA einen ganz besonderen hohen Nutzen für Herz, Kreislauf und Stoffwechsel bescheinigen. Ihre positive Bedeutung für Herz und Kreislaufsystem ist heute unstrittig. Das spiegelt sich auch in der Bewertung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) wieder, die es aufgrund der Studienlage für überzeugend erachtet, dass EPA und DHA vor tödlichen Herzkrankheiten schützen können. Auch die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) befürwortet aus diesem Grund die Aussage, dass eine Aufnahme von 250 mg EPA/DHA pro Tag zu einer normalen Herzfunktion beiträgt. Empfehlungen von Fachgesellschaften wie der International Society for the Study of Fatty Acids (ISSFAL) reichen bis 500 mg EPA/DHA pro Tag, der Arbeitskreis Omega-3 empfiehlt ? unter Berücksichtigung der Empfehlungen weiterer Fachgesellschaften ? mehr als 300 mg EPA/DHA täglich. Wichtig ist, dass sich diese Empfehlungen auf gesunde Menschen beziehen. Fachleute sprechen von Primärprävention und meinen damit die Vorbeugung von Gesunden gegen die Entwicklung von Erkrankungen.

Omega-3-Fettsäuren können aber auch davor schützen, dass sich bei Patienten mit einer bestehenden Krankheit der Zustand verschlechtert. Das kennzeichnet den Bereich der Sekundärprävention. Studien mit großen Patientenzahlen belegen, dass sich durch Einnahme von EPA und DHA erhöhte Blutfettwerte und ein erhöhter Blutdruck ? als Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen ? senken lassen und sich damit das Risiko für einen erneuten Herzinfarkt deutlich verringert. Da es insbesondere bei Erkrankungen von Herz und Kreislauf mittlerweile ausgefeilte, sehr effektive Therapieprogramme gibt, die sowohl die Einnahme bestimmter Medikamentenkombinationen als auch operative Eingriffe umfassen, fallen verständlicherweise die Ergebnisse aktueller Studien mit Zulagen von Omega-3-Fettsäuren oftmals nicht so deutlich aus. Erhält ein Patient eine optimale medizinische Therapie, wird eine Einnahme von EPA und DHA ? aus Fisch oder Fischölkapseln ? also keine wesentlichen zusätzlichen Effekte mehr mit sich bringen. Doch die Praxis zeigt: Nicht allen Herzpatienten wird eine optimale Therapie zuteil. Da die Schutzeffekte von Omega-3-Fettsäuren gut belegt sind und ihre Einnahme nebenwirkungsfrei ist, wird Patienten mit einer Herz-Kreislauf-Erkrankung empfohlen, täglich etwa 1 g EPA/DHA zu sich zu nehmen.

PD Dr. Gunter P. Eckert, Fachpharmakologe und Lebensmittelchemiker, zum Thema ?DHA fördert den Gehirnstoffwechsel?

Das menschliche Gehirn ist neben dem Fettgewebe das fettreichste Gewebe im Körper. Fett macht die Hälfte seiner Trockenmasse aus, davon sind rund 35 Prozent Omega-3- (nahezu ausschließlich DHA) sowie Omega-6-Fettsäuren. Mehr als 20 Prozent des Fetts in unserem gesamten Nervensystem einschließlich des Gehirns bestehen aus DHA. Diese ist aber nicht nur ein wichtiger ?Baustoff? für das Gehirn, sondern sorgt u. a. auch dafür, dass Nervenbotenstoffe ihre Arbeit als flinke Nachrichtenkurier erledigen können. DHA wird in die Membranen eingebaut, die alle Zellen umhüllen. Die Zellmembranen werden dadurch flexibler, und das fördert den Stoffaustausch mit ihrer Umgebung sowie auch die Weitergabe von Informationen. Man weiß heute: Eine gute DHA-Versorgung des Kindes im Mutterleib über die Nabelschnur und durch Stillen oder angereicherte Säuglingsnahrung nach der Geburt verbessert dessen geistige und motorische Entwicklung bis zum Schulalter deutlich. Fachgesellschaften empfehlen daher Frauen in der Schwangerschaft und Stillzeit eine Zufuhr von mindestens 200 mg DHA pro Tag. Für die Ausreifung des Gehirns und der Netzhaut kommt der Omega-3-Fettsäure DHA eine lebenswichtige Bedeutung zu.

Prof. Dr. Michael Hamm, Ernährungswissenschaftler, Hochschullehrer und Sachbuchautor, zum Thema ?Omega-3 ist wichtig für die Augen?

DHA ist nicht nur die dominierende Fettsäure im Gehirn, sondern auch in der Netzhaut der Augen. Auch hier wird DHA in die Membranen der Zellen eingebaut. Vor allem in der zweiten Schwangerschaftshälfte, aber auch während der ersten sechs Lebensmonate wird DHA in besonders hoher Konzentration sowohl in den Zellmembranen der Photorezeptoren der Netzhaut als auch der Sehrinde im Hinterhautlappen des Gehirns eingelagert. DHA-reiche Membranen sind besonders flexibel und dadurch entsprechend funktionsfähig für die Aufnahme und Weitergabe von Informationen im Nervensystem. Sehtests bei Babys, die im Vergleich zu anderen Kindern im selben Alter gut mit DHA versorgt waren, zeigten eindrucksvoll, dass DHA die Sehschärfe deutlich verbessert. Babys können dann z. B. ihre Eltern früher und deutlicher erkennen, was wiederum für ihre Entwicklung entscheidende Vorteile bringt.

DHA entfaltet aber auch im Erwachsenenalter positive Wirkungen auf die Augen. Die Fettsäure schützt die Photorezeptoren vor dem Zelltod und beugt so der altersbedingten Makuladegeneration (AMD) vor, die häufig zur Erblindung führt. Das macht deutlich: Eine lebenslang ausreichende DHA-Zufuhr schafft gute Voraussetzungen für die Entwicklung unseres Sehapparats und schützt die Augen bis ins hohe Alter.

Prof. Dr. Heinrich Kasper, Facharzt für Innere Medizin und Ernährungsmediziner, zum Thema ?Omega-3 lindern schmerzhafte Gelenkentzündungen bei rheumatischen Erkrankungen?

Rheumatische Erkrankungen zählen zu den Autoimmunerkrankungen. Körper eigene Vorgänge provozieren immer wieder erneute Krankheitsschübe, d. h. der Körper bekämpft sich quasi selbst. Zwar ist gut erforscht, welche Mechanismen den für die Erkrankung typischen Entzündungen an den Gelenken zugrundeliegen, aber warum diese in Gang kommen und die Erkrankung auslösen, ist noch nicht im Einzelnen bekannt. Nach derzeitigem Kenntnisstand wird die Entstehung durch eine erbliche Disposition begünstigt. Die Ernährung hat in jedem Fall einen Einfluss und erhöht die Lebensqualität der Patienten ? das steht zweifelsfrei fest. In Ländern mit einem hohen Fischkonsum und vergleichsweise hoher Zufuhr an Omega-3-Fettsäuren, wie z. B. Japan oder bei Inuit in Grönland, die sich traditionell ernähren, sind rheumatische Erkrankungen seltener als hierzulande.

Entsprechend spielt die Ernährung als wichtiger Therapiebaustein eine Rolle. Im Zentrum steht hier, die übermäßige Produktion bestimmter Botenstoffe (Eicosanoide), die entzündliche Reaktionen unterstützen und aufrecht erhalten, zu vermindern. Entzündungsfördernde Eicosanoide werden aus der Omega-6-Fettsäure Arachidonsäure gebildet, die nur in tierischen Lebensmitteln wie Fleisch, Wurst, Eiern, Milch und Milchprodukten bzw. in tierischen Fetten zu finden ist. Diese sollten daher nur in Maßen verzehrt werden. Fasten und eine vegetarisch orientierte Kost nach mediterranem Muster zeigen entsprechend positive Wirkungen, weil dadurch wenig entzündungsfördernde Arachidonsäure aufgenommen wird. Wird zusätzlich die Omega-3-Fettsäure EPA, z. B. durch zwei Fischmahlzeiten in der Woche, mit ihr angereicherte Lebensmittel oder Fischölkapseln zugeführt, ist der therapeutische Effekt nachweislich umso größer.

Denn: EPA hemmt die Umwandlung von Arachidonsäure in Eicosanoide und damit die Gelenkentzündung bei rheumatischen Erkrankungen.

Aus den wissenschaftlichen Erkenntnissen abgeleitete Empfehlungen sowie Hinweise für die Praxis

Wie viel Omega-3 sollte es sein?

In Abstimmung mit nationalen und internationalen Fachgesellschaften empfiehlt der Arbeitskreis Omega-3 gesunden Menschen eine tägliche Zufuhr von mehr als 300 mg EPA/DHA. Frauen in der Schwangerschaft und Stillzeit sollten mindestens 200 mg DHA pro Tag zu sich nehmen. Patienten mit bereits bestehenden chronischen Erkrankungen wird empfohlen, ihre Zufuhr auf 1 g EPA/DHA pro Tag zu erhöhen.

Welche Lebensmittel enthalten EPA und DHA?

Die empfohlene Menge von täglich 300 mg EPA/DHA ist durch ein bis zwei Fischmahlzeiten pro Woche erreichbar, die auch fettreiche Meeresfische wie Lachs, Hering, Makrele, Thunfisch und Sardinen enthalten. Man kann sie frisch zubereitet, geräuchert, als Tiefkühlware oder Konserve essen. Außerdem gibt es mit Omega-3-Fettsäuren angereicherte Lebensmittel wie Brot/Brötchen, Margarine und Fischzubereitungen sowie DHA-reiche Eier.

Wann ist die Einnahme von Fischölkapseln zu empfehlen?

Die Gehalte an EPA und DHA in Fisch schwanken je nach Fangzeit, -gebiet und Alter der Fische stark. Angaben in Nährwerttabellen können daher nur Durchschnittswerte sein. Wer sicher gehen will, auch wirklich die empfohlene Menge an EPA und DHA zu sich zu nehmen oder aus therapeutischen Gründen eine höhere Menge braucht, sollte die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln wie Fischölkapseln bevorzugen. Sie enthalten konzentriertes und hochgereinigtes Fischöl in standardisierter Menge. Empfehlenswerte Präparate sind zusätzlich mit Vitamin E versetzt, das einerseits die empfindlichen Omega-3-Fettsäuren vor dem Verderb schützt, andererseits den mit einer höheren Omega-3-Zufuhr verbundenen höheren Bedarf an diesem Vitamin deckt.

Was tue ich, wenn ich weder Fisch noch Fischöl mag?

Für alle, die keinen Fisch mögen oder vertragen, gibt es eine mit DHA aus speziellen Mikroalgen angereicherte Margarine (Reformhaus). Auch einige Nahrungsergänzungsmittel (Kapseln) enthalten DHA aus dieser pflanzlichen Quelle. Das ist besonders wichtig für Vegetarier.

Warum reichen Pflanzenöle mit Omega-3 nicht aus?

In Lein-, Walnuss- und Rapsöl ist die Omega-3-Fettsäure alpha-Linolensäure in nennenswerten Mengen enthalten. Diese aber kann unser Körper nur in sehr geringem Maß zu EPA (unter 5 Prozent) und DHA (ca. 0,5 Prozent) umwandeln, weshalb diese Öle als alleinige Omega-3-Quelle praktisch ungeeignet sind.

Was bedeutet die Empfehlung, einen ?Ölwechsel? vorzunehmen?

Viele Menschen essen heute nicht nur insgesamt zu viel Fett, sondern dieses auch in ungünstiger Zusammensetzung, d. h. mit einem zu hohen Anteil an gesättigten Fettsäuren. Mit der Empfehlung eines ?Ölwechsels? in der Küche ist deshalb gemeint:

â? Ingesamt weniger Fett und weniger gesättigte Fettsäuren aus tierischen Lebensmitteln, (teil-)gehärteten Pflanzenfetten und Kokosfett.

â? Mehr fettreiche Kaltwasserfische oder Omega-3-Produkte.

â? Mehr Raps-, Lein-, Walnuss- und Olivenöl statt Sonnenblumen-, Distel-, Maiskeim-, Sojaöl und daraus hergestellten Produkten.

? Ende ?

Informationen zu Omega-3-Fettsäuren, Empfehlungen für eine gute Versorgung sowie Literatur und Fotos sind im Internet zu finden unter www.ak-omega-3.de.

Shortlink zu dieser Pressemitteilung:

<http://shortpr.com/s5z2yb>

Permanente Link zu dieser Pressemitteilung:

<http://www.themenportal.de/gesundheit/vereinzelte-berichte-aus-der-omega-3-forschung-sorgen-immer-wieder-fuer-verwirrung-76654>

=== Lebensmittel mit viel EPA/DHA (Bild) ===

(im Uhrzeigersinn): Lachs, Makrele, Sardine, Hering; reich an alpha-Linolensäure: Walnuss-, Raps- oder Leinöl

Shortlink:

<http://shortpr.com/aed2hz>

Permanente Link:

<http://www.themenportal.de/bilder/lebensmittel-mit-viel-epa-dha>

Pressekontakt

Arbeitskreis Omega-3 e.V.

Frau Iris Löhlein
Mörfelder Landstraße 72

60598 Frankfurt am Main

info@ak-omega-3.de

Firmenkontakt

Arbeitskreis Omega-3 e.V.

Frau Iris Löhlein
Mörfelder Landstraße 72
60598 Frankfurt am Main

shortpr.com/s5z2yb
info@ak-omega-3.de

Der Arbeitskreis Omega-3 e.V. ist eine Initiative von Wissenschaft und Wirtschaft. Sein Ziel ist es, den Austausch und die Diskussion von Wissenschaftlern zu fördern und die Bevölkerung über die Bedeutung der Omega-3-Fettsäuren aufzuklären und darüber zu informieren, wie jeder seine Versorgung mit diesen Fettsäuren sichern kann. Dies geschieht auf Basis aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse.

Anlage: Bild

