



# Auf das richtige Verhältnis kommt es an

**Z**um Thema Ernährung begegnet uns immer häufiger der Begriff Omega-3-Fettsäuren und die Wichtigkeit der richtigen Balance zwischen Omega-6- und Omega-3-Fettsäuren, die für unsere Gesundheit unabdingbar ist. Was es damit auf sich hat, erfährt Zappellino im Gespräch mit Ernährungs- und Gesundheitscoach Simone Weiß aus Talheim.

## Simone, was genau ist Omega-6 und Omega-3 und wie sollte das Verhältnis sein?

Wenn wir Fett essen, egal welches, splittet sich das Fett im Zuge der Verstoffwechslung in unserem Körper in einzelne Fettsäuren auf. Diese können dann vom Körper aufgenommen werden und erfüllen verschiedenste Funktionen. Zwei sehr wichtige Fettsäuren sind Omega-6 und Omega-3. Der Körper kann sie nicht selbst bilden, daher müssen sie täglich mit der Nahrung aufgenommen werden.

Hatten unsere Vorfahren ein ideales Verhältnis von Omega-6 zu Omega-3 von 1 zu 1, so ist das aktuelle Verhältnis aufgrund der heutigen Ernährungsweise ziemlich in Schiefelage geraten. Bluttests zeigen, dass das Omega-6/Omega-3-Verhältnis in Europa im Schnitt bei 15:1, bei Kindern und Jugendlichen oftmals sogar noch schlechter liegt.

## Warum ist das passende Verhältnis so entscheidend?

Omega-6 und Omega-3 sind Gegenspieler in unserem Körper und sollten daher im gleichen Verhältnis vorhanden sein. Denn Omega-6-Fettsäuren sind entzündungsfördernd und Omega-3-Fettsäuren sind entzündungshemmend. Da unser Körper im Grunde permanent mit Entzündungen beschäftigt ist (wenn wir Nahrung aufnehmen oder wenn Viren, Bakterien in uns eindringen), ist es wichtig, dass nicht nur genügend Omega-6 für die Entstehung der Entzündung vorhanden ist, sondern auch genügend Omega-3, so dass die Entzündung wieder abheilen kann. Zu wenig Omega-3-Fettsäuren können zu „stillen Entzündungen“ führen. Gewebe heilt nicht richtig ab, schwellt jahrelang vor sich hin und wird in Verbindung mit vielen unserer heutigen Zivilisationskrankheiten gebracht, wie Studien belegen.

## Wie können wir durch unsere Er-



## nährung das Omega-6/Omega-3-Verhältnis positiv beeinflussen?-

Wir können Lebensmittel mit viel Omega-6 reduzieren und andererseits unsere Omega-3-Einnahme erhöhen. Ein wichtiger Punkt hierbei ist die Auswahl unserer Speiseöle. Öle mit einem schlechten Verhältnis sollten gemieden, Öle mit gutem Verhältnis mehr werden.

Speiseöl	Omega-6-FS g/100g	Omega-3-FS g/100g	Verhältnis Omega6/Omega3
Sonnenblumenöl	50,20	0,20	251:1
Kürbiskernöl	49,20	0,50	98:1
Maiskeimöl	55,50	1,00	55:1
Olivenöl	8,30	0,90	9:1
Sojaöl	52,90	7,70	7:1
Weizenkeimöl	56,00	8,00	7:1
Walnussöl	52,40	12,20	4:1
Rapsöl	15,00	8,60	2:1
Leinöl	14,00	53,00	1:4

Omega-6-Fettsäuren finden wir außerdem in Butter, fettreichen Milchprodukten, Rindfleisch, Leber, Niere, Getreide, Garnelen und vor allem in industriell gefertigten Produkten (Süßstückchen, Tiefkühlwaren, Aufstrichen etc.)

Eine gute pflanzliche Quelle für Omega-3 sind Leinöl und Leinsamen, aber auch Nüsse oder Avocado enthalten Omega-3 in kleinen Mengen. Pflanzliche Omega-3-Lebensmittel müssen im Körper aber erst in mehreren Schritten umgewandelt werden, um es nutzbar zu machen. Diese Umwandlung gelingt jedoch nur, wenn im Körper ein Omega-6/Omega-3-Verhältnis von 3:1 oder besser vorliegt.

Insbesondere fette Fische wie Lachs, Hering, Makrele und Sardellen sind



gute Omega-3-Lieferanten. Da immer weniger Menschen Fisch essen möchten, auch aufgrund der Verschmutzung der Meere, ist eine Supplementierung von Omega-3-Öl aus gereinigtem Fisch oder Algen empfehlenswert. Algen sind eine gute und nachhaltige Alternative, nicht nur für Vegetarier- und VeganerInnen.

## Simone, sollte heutzutage jeder Omega-3 supplementieren oder was würdest du empfehlen?

Tatsächlich ist es so, dass Bluttestergebnisse zeigen, dass 95 % aller Europäer ein schlechteres Omega-6-/3-Verhältnis als 3:1 haben. Da qualitativ hochwertige Supplementierung, die auch etwas bringt, ihren Preis hat, macht es Sinn, anhand eines Trockenbluttests, der ganz unkompliziert zuhause durchgeführt werden kann, zu klären, ob ein Mangel vorliegt und erst dann ist eine Supplementierung sinnvoll. Für schwangere und stillen-

de Frauen gibt es bereits seit einigen Jahren eine Empfehlung der dt. Gesellschaft für Ernährung, Omega-3 zu supplementieren.

Patienten in ärztlicher Behandlung, die Interesse an einer Omega-3-Supplementierung haben, sollten vor der Einnahme mit ihrem Arzt Rücksprache halten.

## Auf was sollte man achten, wenn man Omega-3 supplementieren möchte?

Da es mittlerweile unzählige Omega-3-Produkte auf dem Markt gibt, ist es sinnvoll, auf die nachfolgenden Punkte zu achten, damit das Omega-3-Produkt auch wirklich in unseren Zellen ankommen und für eine gute Balance sorgen kann:

- **Totox-Wert:** Dieser Wert gibt den Reinheitsgrad und damit die Qualität des Omega-3-Öls an. Der Totoxwert sollte nicht über 26 liegen.

- **EPA & DHA-Anteil:** EPA und DHA sind die beiden wichtigsten Omega-3-Fettsäuren, die der Körper benötigt. Daher sollten diese beiden Fettsäuren zu einem hohen Anteil im Omega-3-Produkt vorhanden sein.

- **Geschmack:** Fischöl sollte nicht nach Fisch schmecken. Qualitativ hochwertige Omega-3-Öle enthalten gereinigtes Fischöl, das frei von Schadstoffen, Plastik etc. ist und schmecken nicht nach Fisch.

- **Stabilisator:** Omega-3-Fettsäuren sind sehr wärme-, sauerstoff- und lichtempfindlich und werden ungeschützt schnell ranzig. Hochwertige Fisch- oder Algenöle enthalten außerdem natives Olivenöl, das die Omega-3-Fettsäuren vor Oxidation („ranzig-werden“) schützt.

- **Herstellungprozess:** Es sollte darauf geachtet werden, dass das Omega-3-Produkt natürliches Triglycerid-Fischöl enthält und keinen Ethyl-Ester. Ethyl-Ester steht in Verdacht, das Risiko für Vorhofflimmern bei Patienten mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu erhöhen.

- **Preis:** Fisch ist teuer, daher kann in einem billiges Fischöl nicht viel Omega-3 enthalten sein. Daher lohnt es sich für alle, die sich mit Omega-3 unterstützen möchten, die Inhaltsstoffe zu lesen, auf ein qualitativ hochwertiges Produkt zu achten und damit für sich und ihre Familie einen wertvollen Beitrag zur Gesundheitsprävention zu leisten.

Infos: <https://simone-weiss.de>