

Omega-3-Fettsäuren richtig dosieren

Die gesundheitlichen Vorteile von Omega-3-Fettsäuren sind mittlerweile bekannt. Doch profitiert man natürlich nur dann von ihnen, wenn man sie auch richtig dosiert. Also sollte man sich erst über die richtige Dosierung informieren und erst dann Omega-3-Fettsäuren nutzen.

Autor: Carina Rehberg

Aktualisiert: 21. October 2019

Stand: 21. October 2019

Omega-3-Fettsäuren – Die richtige Dosierung hängt vom Beschwerdebild ab

Omega-3-Fettsäuren haben sich in zahlreichen Studien bewährt. Sie wirken insgesamt

- entzündungshemmend,
- blutverdünnend,
- gerinnungshemmend,
- beugen Thrombosen vor,
- schützen das Herz,
- bewahren vor Demenz,
- reduzieren Arthroseschmerzen,
- hemmen Krebszellen,
- erhöhen die Konzentrationsfähigkeit,
- sorgen – auch bei Kindern – für eine höhere geistige Leistungsfähigkeit
- und vieles mehr.

Die wichtigsten Wirkungen der Omega-3-Fettsäuren haben wir hier erklärt: [7 Vorteile der Omega-3-Fettsäuren](#)

Nun erfordert aber nicht jede Indikation auch dieselbe Dosierung. Stattdessen dosiert man abhängig vom Ziel, also je nachdem, was mit den Omega-3-Fettsäuren erreicht werden soll.

Achten Sie auf den EPA/DHA-Gehalt Ihres Omega-3-Fettsäuren-Präparates!

Da nicht jedes Omega-3-Produkt gleichermassen konzentriert ist, sollten Sie genau die Packungsbeilage bzw. die Aufschrift der Verpackung lesen und den Gehalt an EPA und DHA überprüfen.

Bei EPA und DHA handelt es sich um die langkettigen Omega-3-Fettsäuren Eicosapentaensäure und Docosahexaensäure. Im Gegensatz zur Alpha-Linolensäure (ALA), die sich in pflanzlichen Omega-3-Quellen befindet (Leinöl, Hanföl, Chia), sind EPA und DHA die beiden aktiveren also wirksameren Omega-3-Fettsäuren, die sich jedoch bevorzugt in tierischen Omega-3-Quellen (Fischöl, Krillöl) oder - für Veganer - in speziellen Algenpräparaten finden.

Darüber hinaus kann der menschliche Organismus auch eine gewisse Menge EPA und DHA selbst herstellen, nämlich aus ALA. Wie gut diese Eigensynthese funktioniert, hängt von etlichen Faktoren ab, die wir hier erklärt haben: [Omega-3-Bedarf vegan decken](#)

Welche Dosierung für den einzelnen Menschen die richtige ist, hängt überdies nicht zuletzt von seinem Omega-6-Fettsäuren-Verzehr ab (Sonnenblumenöl, Distelöl, tierische Fette). Denn je mehr Omega-6 verzehrt wird, umso mehr Omega-3-Fettsäuren sind nötig, um das gesunde Gleichgewicht der beiden Fettsäuren von etwa 5 : 1 zu halten (Omega 6 zu Omega 3).

Was ist die richtige Dosierung für Gesunde?

Die empfohlenen Bedarfsmengen an Omega-3-Fettsäuren für Gesunde (ob nun über die Ernährung oder mit Nahrungsergänzungen aufgenommen) lauten:

- 300 mg bis 600 mg EPA/DHA pro Tag und
- 1.100 bis 1.600 mg ALA pro Tag (mit 1 EL Hanföl sind Sie schon bei 2.000 mg ALA)

Zu therapeutischen Zwecken jedoch werden häufig viel höhere Dosierungen angegeben. Diese reichen bis hin zu 5.000 mg EPA/DHA pro Tag.

Allerdings muss beachtet werden, dass Omega-3-Fettsäuren aufgrund ihrer blutverdünnenden Wirkung in derart hohen Dosen (über 2.000 mg pro Tag) bei jenen Menschen nicht eingesetzt werden dürfen, die blutverdünnende Medikamente nehmen oder aus anderen Gründen zu erhöhten Blutungen neigen. Das Blut könnte zu „dünn“ werden.

Besprechen Sie daher die richtige Dosierung der Omega-3-Fettsäuren immer mit Ihrem Arzt.

Welche Omega-3-Dosierung bei welchen Beschwerden?

Beachten Sie, dass sich die nachfolgend genannten Dosierungen nicht auf die Menge des Öls beziehen, sondern auf die EPA/DHA-Menge in diesem Öl bzw. in den jeweiligen Kapseln. So kann eine minderwertige Lachsölkapsel beispielsweise 500 mg Lachsöl liefern, doch sind in diesen 500 mg Lachsöl nur 90 mg EPA und 60 mg DHA enthalten.

Hochdosierte Produkte können hingegen pro 500-mg-Kapsel Fischöl um die 180 mg EPA und 140 mg DHA enthalten.

Natürlich können Sie zu besagtem Fischöl oder auch zum oft verträglicheren Krillöl greifen, die vegane Lösung (Algenöl) ist jedoch nicht weniger wirksam und - wenn Sie das richtige Präparat wählen - auch genauso hochdosiert.

In den Omega-3-Kapseln von Opti3 finden sich beispielsweise 300 mg EPA und 500 mg DHA pro Tagesdosis (2 Kapseln), also insgesamt 800 mg langkettige Omega-3-Fettsäuren.

Im Algenöl von Norsan sind sogar insgesamt mehr als 1.800 mg der langkettigen Omega-3-Fettsäuren pro Tagesdosis (5 ml) enthalten.

Die nachfolgend aufgeführten Dosierungen stammen grösstenteils aus klinischen Studien. Bekanntlich werden in Studien immer sehr hohe Dosen eingesetzt, so dass man davon ausgehen kann, dass auch bereits niedrigere Dosierungen positive Einflüsse haben können.

- 5.000 mg EPA/DHA pro Tag (über 6 Monate hinweg) zeigten bei der **Makuladegeneration** bei allen Studienteilnehmern eine deutliche Verbesserung. **Prostatakrebs** besserte sich bei dieser Dosierung ebenfalls merklich.
- 3.600 mg EPA/DHA pro Tag konnte **Muskelkater** lindern, wenn eine Woche vor dem Training eingenommen.
- 3.000 mg EPA/DHA pro Tag reduzierte in manchen Studien die Aktivität beim **systemischen Lupus erythematodes**.
- 3.000 mg EPA/DHA gelten auch bei **Rheuma** (rheumatoider Arthritis) als tägliche Mindestdosis, um therapeutische Erfolge zu erzielen.
- 2.500 mg EPA/DHA pro Tag (über 4 Monate hinweg) zeigte in Studien eine eindeutige Reduzierung von **chronischen Entzündungen**. Dieselbe Dosierung linderte im Laufe von mehreren Monaten **Regelschmerzen** (Unterleibskrämpfe während der Menstruation) sowie Angstzustände.
- 1.000 mg EPA/DHA scheinen bei **Asthma** hilfreich zu sein, wenn man die Omega-3-Fettsäuren mindestens ein Jahr lang einnimmt.
- 800 bis 1.000 mg EPA/DHA sollten bei **Herzproblemen** wie der koronaren Herzerkrankung und Herzinsuffizienz eingesetzt werden.
- 700 bis 1.700 mg EPA/DHA zeigten sich - dauerhaft eingenommen - bei **Depressionen** als hilfreich.
- 650 mg Omega-3-Fettsäuren sollten in der **Schwangerschaft** eingenommen werden, davon sollten mindestens 300 mg aus DHA bestehen.
- 500 bis 800 mg EPA/DHA können bei **chronisch entzündlichen Darmerkrankungen** (Morbus Crohn, Colitis ulcerosa) entzündungshemmend wirken.
- 300 mg EPA/DHA können langfristig beim **Prämenstruellen Syndrom** PMS Linderung verschaffen.
- 220 mg EPA/DHA pro Tag über mehr als ein halbes Jahr gemeinsam mit 1.500 mg Glucosamin linderte in einer Untersuchung **Arthrose**.
- 150 bis 600 mg EPA pro Tag können bei **Kindern mit ADHS** zu einer Besserung der Symptome führen.

Wenn Sie bei **Diabetes** Omega-3-Fettsäuren einnehmen möchten, dann immer in Kombination mit Vitamin E und weiteren Antioxidantien (z. B. Astaxanthin, OPC, Aroniasaft, Zistrosentee uvm). Denn Omega-3-Fettsäuren können offenbar - wenn in hoher Dosis eingenommen und wenn gleichzeitig zu wenige Antioxidantien zugegen sind - die Glucosetoleranz negativ beeinflussen.

Omega-3-Fettsäuren – Die richtige Dosierung und Einnahme

Die Tagesdosis Omega-3-Fettsäuren sollte am besten in mindestens zwei Einzeldosen aufgeteilt werden - was die Resorption verbessert und dazu führt, dass Sie Ihren Körper gleichmässig mit Omega-3-Fettsäuren versorgen.

Omega-3-Fettsäuren werden mit den Mahlzeiten eingenommen, z. B. je eine Kapsel zum Mittagessen und zum Abendessen. Natürlich können Sie sie auch zu Zwischenmahlzeiten einnehmen, z. B. zu einem Pausenbrot am Vormittag und einem Proteinshake am Nachmittag.

Omega-3-Fettsäuren können dauerhaft eingenommen werden. Bei chronischen Beschwerden sollte die Mindesteinnahmedauer bei drei Monaten liegen.

Selbstverständlich sollte man nicht davon ausgehen, dass bei all diesen Beschwerden allein die Omega-3-Fettsäuren die Krankheit heilen können. Richtig dosierte Omega-3-Fettsäuren stellen jedoch - gemeinsam mit vielen anderen Komponenten - einen wichtigen Bestandteil eines jeden ganzheitlichen Therapieprogramms dar.

Weitere Informationen zur Deckung des Omega-3-Fettsäuren-Bedarfes finden Sie hier: [Omega-3-Bedarf decken ohne Fisch](#)

Quellen

- Dr. Tassos Georgiou et al., "Pilot study for treating dry age-related macular degeneration (AMD) with high-dose omega-3 fatty acids", *PharmaNutrition*, Januar 2014, ("Pilotstudie zur Behandlung von altersbedingter Makuladegeneration mit hochdosierten Omega-3-Fettsäuren")
- Kiecolt-Glaser, J. et al., "Omega-3 supplementation lowers inflammation in healthy middle-aged and older adults: a randomized controlled trial", *Brain, Behavior Immunity* 2012 Aug;26(6):988-95, (Nahrungsergänzung mit Omega-3-Fettsäuren reduziert Entzündungsprozesse bei gesunden Erwachsenen im mittleren und höheren Alter: Eine randomisierte kontrollierte Studie)
- Aronson WJ et al., Phase II Prospective Randomized Trial of a Low-Fat Diet with Fish Oil Supplementation in Men Undergoing Radical Prostatectomy *Cancer Prev Res (Phila)*. 2011 Oct 25. [Epub ahead of print] (Phase II einer prospektiven randomisierten Studie über eine fettarme Ernährung mit Fischöl als Nahrungsergänzung bei Männern mit radikaler Prostatektomie)
- Carney RM et al., Baseline blood levels of omega-3 and depression remission: a secondary analysis of data from a placebo-controlled trial of omega-3 supplements. *J Clin Psychiatry*. 2016 Feb, (Omega-3-Blutwerte und Nachlassen einer Depression: Eine weiterführende Analyse aus Daten einer placebokontrollierten Studie zu Omega-3-Fettsäuren)
- Bloch MH et al., Omega-3 Fatty Acid Supplementation for the Treatment of Children with Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder Symptomatology: Systematic Review and Meta-Analysis, *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry*. April 2013, (Nahrungsergänzung mit Omega-3-Fettsäuren zur Behandlung von Kindern mit ADHS/Hyperaktivitätssymptomatik: Systematischer Review und Meta-Analyse)
- Lavie CJ et al., Omega-3 polyunsaturated fatty acids and cardiovascular diseases. *J Am Coll Cardiol*. 2009 Aug, (Mehrfach ungesättigte Omega-3-Fettsäuren und Herz-Kreislauf-Erkrankungen)
- Bays HE, Safety considerations with omega-3 fatty acid therapy. *Am J Cardiol*., März 2007, (Sicherheitshinweise zur Omega-3-Fettsäuren-Therapie)
- Wang C et al., n-3 Fatty acids from fish or fish-oil supplements, but not alpha-linolenic acid, benefit cardiovascular disease outcomes in primary- and secondary-prevention studies: a systematic review. *Am J Clin Nutr*. 2006 Jul, (Omega-3-Fettsäuren aus Fischöl oder Fischölnahrungsergänzungen, aber nicht Alpha-Linolensäure bringen Nutzen für Herz-Kreislauf-Erkrankungen in primären und sekundären Präventionsstudien: ein systematischer Review)
- Borges MC et al., [Polyunsaturated omega-3 fatty acids and systemic lupus erythematosus: what do we know?]. *Rev Bras Reumatol*. 2014 Nov-Dez, (Mehrfach ungesättigte Omega-3-Fettsäuren und systemischer Lupus erythematosus: Was wissen wir?)
- Greenberg JA et al., Omega-3 Fatty Acid Supplementation During Pregnancy,, *Rev Obstet Gynecol*. 2008 Herbst, (Nahrungsergänzung mit Omega-3 in der Schwangerschaft)

Sohrabi N et al., Evaluation of the effect of omega-3 fatty acids in the treatment of premenstrual syndrome: "a pilot trial". Complement Ther Med. 2013 Juni, (Beurteilung der Wirkung von Omega-3-Fettsäuren in der Therapie des PMS)

- Kremer JM, n-3 fatty acid supplements in rheumatoid arthritis. Am J Clin Nutr. 2000, (Omega-3-Fettsäuren bei rheumatoider Arthritis)
- Yale Child Study Center and the Child Institute at Al-Quds University

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.



Link zum Artikel

<https://zdg.de/omega-3-richtig-dosieren.html>