

# Prävention durch Omega-3-Fettsäuren

Zivilisationskrankheiten haben einen gemeinsamen Nenner: die Ernährung. Kohlenhydratreiche Ernährung, meist auch noch mit vielen Weissmehlprodukten, führt zu schnell sichtbaren Symptomen wie Übergewicht und Diabetes Typ 2 (Zuckerkrankheit). Doch die Tücke liegt in der Vielfalt. Auch ganz andere Krankheiten fangen mit falscher Ernährung an.

Autor: Carina Rehberg

Aktualisiert: 19. October 2019

Stand: 23. October 2019

## Diabetes durch zu viele Kohlenhydrate

Völlig überholt ist es, die Zuckerkrankheit noch als "Altersdiabetes" zu bezeichnen. Angemessener und aktueller wären Bezeichnungen wie "Zivilisationsdiabetes" oder "Ernährungsdiabetes", weil längst auch immer mehr junge Menschen vom Diabetes Typ 2 betroffen sind. Auch immer mehr Kinder.

Das Muster ist immer gleich: Zu viele Kohlenhydrate im Körper erhöhen den Blutzuckerspiegel. Wenn der Blutzuckerspiegel dauerhaft erhöht ist, wandelt der Körper die überschüssigen Kohlenhydrate in Fett um. Die rund 20 Milliarden Fettzellen des Körpers - die meisten am Bauch und an den Hüften sitzen - müssen ihre Lagerkapazität erweitern...

Eine Studie mit 84 000 Krankenschwestern als Probanden ergab Erstaunliches: Nachdem nur fünf (!) Prozent der aufgenommenen Kohlenhydrate durch einfach ungesättigte Fettsäuren ersetzt worden waren, reduzierte sich das Diabetes-Risiko um 56 Prozent.

Natürlich ist es ratsam, auch weitere Risikofaktoren für die Entstehung von Diabetes auszugleichen, vor allem den Mangel an körperlicher Bewegung. Die oft ins Feld geführte "erbliche Vorbelastung" spielt in Wirklichkeit keine oder kaum eine Rolle.

## Der glykämische Index in Bezug auf Kohlenhydrate

Um Kohlenhydrate richtig einzustufen zu können, sollte der glykämische Index beachtet werden. Mit diesem Wert wird die Wirkung eines kohlenhydrathaltigen Lebensmittels auf den Blutzuckerspiegel bestimmt.

Beim Verzehr von Kohlenhydraten mit hohem glykämischen Index steigt der Blutzuckerspiegel im Körper rasant an, weil der Körper die aufgenommenen Kohlenhydrate in Zucker umwandelt.

Jetzt muss die Bauchspeicheldrüse erheblich mehr Insulin erzeugen, damit der Zucker in die Körperzellen gelangen kann. Bei Kohlenhydraten mit niedrigem glykämischen Index läuft derselbe Prozess ab, nur langsamer.

Hohe glykämische Werte haben alle Arten von Zucker und alle Produkte aus Weismehl, aber auch Bananen und Kartoffeln. Die meisten anderen Obst- und Gemüsesorten sowie Vollkornprodukte haben niedrige glykämische Werte und sind deshalb unbedingt die bessere Wahl.

## Omega-3-Fettsäuren schützt vor Diabetes

Besonders effektiven Schutz vor Diabetes bieten die mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren, weil sie die Insulinresistenz des Körpers verbessern. Wer diese Fette regelmässig verwendet, kann davon ausgehen, dass sich sein Diabetes-Risiko um etwa die Hälfte reduziert.

## Omega-3-Fettsäuren fördern den Aufbau von Osteoblasten

Omega-3-Fettsäuren fördern auch den Aufbau von Osteoblasten. Das sind die für den Knochenaufbau verantwortlichen Zellen. Omega-3-Fettsäuren beeinflussen deshalb auch die Gelenkfunktionen günstig, vor allem bei Gelenkschmerzen und bei Einschränkungen der Beweglichkeit.

## Omega-3-Fettsäuren schützen die Nerven

Auch für das Gehirn sind Omega-3-Fettsäuren essentiell. Das Gehirn besteht zu 60 Prozent aus Fett, etwa 40 Prozent der Gehirnfette bestehen aus den Stoffen DHA und EPA.

Interessant und bedeutsam ist, dass die zu den Omega-3-Fettsäuren zählende pflanzliche Alpha-Linolensäure im Körper teilweise in DHA und EPA umgewandelt werden kann.

Omega-3-Fettsäuren tragen auch dazu bei, dass die Hüllen der Nervenzellen geschmeidig bleiben. Diese Myelinschicht besteht zu etwa 75 Prozent aus Fett, wobei Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren dominieren.

## Omega-3-Fettsäuren können vor Alzheimer schützen

Eine Studie mit 1600 Testpersonen zeigte, dass diese Personen durch eine regelmässige Zufuhr von Omega-3-Fettsäuren geistig reger wurden. Neue Forschungen weisen sogar darauf hin, dass diese Fettsäuren zu erhöhtem Schutz vor Alzheimer beitragen.

Die Verbesserung der Konzentrations-, Denk- und Merkfähigkeit ist bereits eindeutig bewiesen. Ebenso tragen Omega-3-Fettsäuren zu einer Verbesserung der Stimmung bei, vielleicht vergleichbar mit der Wirkung von Antidepressiva.

## Omega-3-Fettsäuren und die Augengesundheit

Das menschliche Auge braucht zahlreiche Schutzstoffe, von denen die sekundären Pflanzenwirkstoffe am wichtigsten sind. Sie schützen die Augen vor Sehschwäche und vor der Makuladegeneration. Am wichtigsten sind die Carotinoide Lycopin und Lutein, die sich in vielen Gemüsesorten finden.

Wichtig für die Netzhaut ist insbesondere die langkettige Omega-3-Fettsäure DHA, die im Körper des Menschen zu einem Teil aus der kurzkettigen Omega-3-Fettsäure Alpha-Linolensäure gebildet werden kann. Ein Mangel an Omega-3-Fettsäuren führt zu trockenen und entzündeten Augen und bei ernsteren Mangelsituationen auch zu Sehstörungen.

## Omega-3-Fettsäuren verbessern die Sauerstoffversorgung

Die statistisch durchschnittliche Lebenserwartung auf der griechischen Insel Kreta ist etwa um zehn Jahre höher als in Deutschland. Auf Kreta sind Herzinfarkte deutlich seltener, und Krebserkrankungen gibt es dort im Vergleich zum nördlichen Europa nur halb soviel. Zu erklären sind diese Unterschiede unter anderem durch eine andere Ernährung der Bevölkerung auf Kreta, vor allem durch den regelmässigen Genuss von Fischen (die Omega-3-Fettsäuren liefern), aber natürlich auch durch den Verzehr von reichlich Oliven und Olivenöl, die die krebisfeindlichen und herzgesunden einfach ungesättigten Fettsäuren liefern.

Wenn gutes Öl auf schonende Weise hergestellt wird, enthält es auch höhere Anteile an Vitamin E. Dieses Vitamin schützt die Zellen vor Schäden durch freie Radikale. Zugleich verbessern Omega-3-Fettsäuren die Sauerstoffversorgung in den Körperzellen.

Das ist bedeutsam, weil Sauerstoffmangel geradezu ein Kennzeichen von Krebszellen ist. Spätestens an dieser Stelle drängt sich die Bedeutung von gutem Öl für die Abwehr von Krebs auf.

## Omega-3-Fettsäuren beruhigen Entzündungsherde

Menschen, die an chronisch-entzündlichen Krankheiten leiden, weisen ein erhöhtes Krebsrisiko auf. So kann eine chronische Leberentzündung leicht zu Leberkrebs führen und eine chronisch entzündete Speiseröhre zum gefürchteten Speiseröhrenkrebs.

Wie schon im Zusammenhang mit Gelenkentzündungen erwähnt, sind Omega-3-Fettsäuren grundsätzlich in der Lage, möglicherweise im Körper vorhandene Entzündungsherde zu beruhigen.

Eine in den USA durchgeführte Studie hat gezeigt, dass ein erhöhter CRP-Wert (das ist der bei einer Blutuntersuchung ermittelbare Entzündungsmarker) zu einer Verdoppelung des Darmkrebs-Risikos führt.

Mit hoher Wahrscheinlichkeit können Omega-3-Fettsäuren auch zu einer Verbesserung der Werte bei chronisch entzündlichen Darmkrankheiten führen.

Sowohl Colitis ulcerosa als auch Morbus Crohn treten fast nur in Ländern auf, in denen der Konsum von Kohlenhydraten und ungesunden Fetten besonders hoch ist.

## Omega-3-Fettsäuren in der Natur

Omega-3-Fettsäuren sind in höchst unterschiedlichen Anteilen in Fischen und Pflanzen enthalten. So zum Beispiel in einigen fetten Speisefischen wie Lachs und Sardellen.

Allerdings liegen die Anteile des Omega-3-Fettsäuregehaltes hier nur bei knapp über 1 Prozent. Allerdings enthalten langlebige Raubfische wie Schwertfisch und Thunfisch enthalten Methylquecksilber, eine besonders giftige und gesundheitlich bedenkliche Quecksilberform.

Auch pflanzliche Lebensmittel liefern Omega-3-Fettsäuren: Leinöl aus Leinsamen enthält bis zu über 50 Prozent Omega-3-Fettsäuren in Form der Alpha-Linolensäure, Hanföl 17 Prozent, Walnussöl 13 Prozent und Rapsöl 9 Prozent Alpha-Linolensäure.

## Hochwertige Öle nur für die kalte Küche

Da die mehrfach ungesättigten Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren hitzeempfindlich sind, sollten sie bevorzugt in der kalten Küche Verwendung finden. Zu den Pflanzenölen mit besonders hohen Omega-Fettsäuregehalten gehören die folgenden:

Leinöl, Hanföl, Distelöl, Traubenkernöl, Walnussöl, Weizenkeimöl, Sonnenblumenöl, Sojaöl und Kürbiskernöl

Sie können diese Öle aber auch nach dem Kochen oder Braten über die fertigen Speisen geben. Aufgrund ihres hohen Anteils an Omega-3-Fettsäuren dürfen diese Öle auf keinen Fall erhitzt werden, weil dadurch schädliche Stoffe entstehen könnten, bei sehr starker Erhitzung u. a. die schädlichen Transfettsäuren, die für ihr krebserregendes Potential bekannt sind.

Die Qualität der Öle entscheidet letztlich immer über den Nutzen, den der Organismus davon hat. Je schadstoffärmer die Ölsaaten sind (Bio-Qualität) und je schonender der Herstellungsprozess ist (nativ, kalt gepresst, nicht raffiniert, nicht desodoriert), desto wertvoller ist das Öl.

Bei Ölen mit einem hohen Omega-3-Anteil ist eine dauerhafte Kühlung wichtig. Nicht gekühltes Leinöl einfach aus dem offenen Ladenregal kann schnell ranzig werden. Auch zu Hause sollte die Flasche immer im Kühlschrank stehen und innerhalb von 3 Monaten aufgebraucht werden.

Zum Braten und Kochen eignen sich besonders gesättigte Fette in hochwertiger Qualität (Bio), da sie in hohem Mass hitzestabil sind. Zu empfehlen ist hier das Kokosöl in Bioqualität. Kokosöl hat einen hohen Anteil an Laurinsäure, die sich günstig auf viele Körperprozesse auswirkt.

Ausführliche Informationen zur Deckung des Omega-3-Bedarfs finden Sie hier: [Omega-3-Bedarf decken](#)

Dass Fisch zur Deckungs des Omega-3-Bedarfs nicht notwendig ist, lesen Sie hier: [Omega-3-Bedarf ohne Fisch decken](#)

## Quellen

- Zentrum der Gesundheit

## 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/praevention-durch-omega-3-fettsaeuren.html>