

OMEGA-3 IST WIRKLICH WICHTIG!

Fisch als Nahrungsmittel für den Menschen, das ist wohl schon so alt wie die Menschheit selbst. Aber der gesundheitliche Wert des Fischverzehr ist erst vor wenigen Jahrzehnten in den Fokus der Aufmerksamkeit von Ernährungswissenschaftlern getreten, nämlich als man bemerkte, dass sich die Nutzfischbestände in den Weltmeeren dramatisch verringerten.

Zunächst einmal war den Wissenschaftlern aufgefallen, dass die Menschen, die regelmäßig große Mengen Fisch verzehren, wie dies die Eskimos oder die Japaner tun, auffallend selten an Herz-Kreislauf-Erkrankungen



Foto: Colourbox.com

litten. Daraufhin durchgeführte, gezielte Untersuchungen brachten an den Tag, dass diese Menschen durch den häufigen Fischverzehr große Mengen ungesättigter, so genannter Omega-3-Fettsäuren aufnahmen, die sich besonders reichlich im Fisch finden.

Diese ungesättigten oder Omega-3-Fettsäuren sind für den menschlichen Organismus lebensnotwendige Nah-

rungsbestandteile. Der menschliche Stoffwechsel kann sie nur äußerst begrenzt oder auch gar nicht aus gesättigten Fettsäuren herstellen. Omega-3-Fettsäuren finden sich auch in der Muttermilch. Als man danach suchte, warum das so ist, da fand man heraus, dass Säuglinge diese Nahrungsbestandteile dringend für einen gesunden Aufbau des Gehirns benötigen.

Beim Erwachsenen übernehmen die Omega-3-Fettsäuren andere wichtige Funktionen. Sie sind für die Zellatmung, den Zellstoffwechsel und für den Fettstoffwechsel des Organismus absolut lebensnotwendig. Sie regulieren die Blutfettwerte und das Cholesterin. Darüber hinaus verbessern sie die Fließeigenschaften des Blutes und verhindern die als „Verkalkung“ bekannte Arteriosklerose der Blutadern.

Omega-3-Fettsäuren beeinflussen also die wichtigsten Risikofaktoren für Herz- Kreislaferkrankungen, die als häufigste Todesursache in Europa gelten.

Wer rechtzeitig einer koronaren Herzerkrankung oder einer Arteriosklerose vorbeugen will, so haben die

Forscher herausgefunden, der muss sich regelmäßig mit ausreichend hohen Mengen der Omega-3-Fettsäuren versorgen.

Schlimm für diejenigen, die absolut keinen Fisch essen mögen? Nein, um den Bedarf an Fischöl zu decken, halten wir in der Apotheke Nahrungsergänzungsmittel bereit, die Omega-3-Fettsäuren enthalten.