



Omega-3

acibas.info

9/2004

Herausgeber Peter Rohner

Fragwürdige Richtlinien

Das Bundesamt für Gesundheit BAG äussert sich im Infoschreiben Nr. 94, Bulletin 11/04 zu dem zulässigen Gehalt an Omega-3 Fettsäuren für Nahrungsmittel und Nahrungsergänzungsmittel.

Wie bisher soll nach deren Auffassung eine maximale Tagesdosis von 400mg der Omega-3 Fettsäuren Eicosapentaen EPA + Docosahexaen DHA auch in Zukunft nicht überschritten werden.

Höhere Mengen an diesen Fettsäuren seien pharmakologisch aktiv und sollten lediglich zu therapeutischen Zwecken eingesetzt werden. Diese Entscheidung des BAG stützt sich angeblich auf bestehende Richtlinien anderer Staaten und Empfehlungen von anerkannten Expertengruppen.

Meine Recherchen (im Mai 2004) in den Nachbarländern Italien, Deutschland, Frankreich und Österreich haben jedoch ergeben, dass es in diesen Ländern weder Beschränkungen für Omega-3 Fettsäuren noch klar definierte tägliche Höchstmengen für EPA und DHA in Nahrungsmitteln bzw. -ergänzungen gibt.

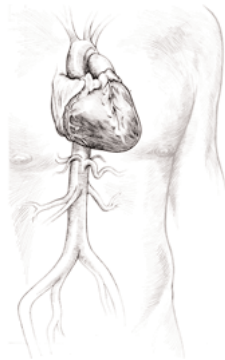
In der mir bekannten Fachliteratur und den recherchierten wissenschaftlichen Studien über Omega-3 Fettsäuren wird nie von einer Festlegung "ab 400mg EPA + DHA pro Tag beginnt eine pharmakologische Wirkung" berichtet.

Aufgrund der oben genannten Fakten ist es für mich fraglich, ob das BAG sich mit der notwendigen Kompetenz und wissenschaftlichen Objektivität in Bezug auf Omega-3 Fettsäuren geäußert hat. Vielleicht wurde der Grenzwert von 400mg auch unter Berücksichtigung wirtschaftlicher Aspekte festgelegt.

In den meisten mir bekannten Studien und Untersuchungen liegt die therapeutische Tagesdosis zwischen 2g und 6g EPA + DHA pro Tag. Das bedeutet, dass pharmakologische Mengen in Wirklichkeit deutlich höher liegen als der vom BAG festgelegte Grenzwert von 400mg = 0,4g EPA + DHA für Nahrungsergänzungen.

Omega-3 für das Herz

Die Aufnahme einer bedeutenden Menge der Omega-3 Fettsäuren zum Beispiel beim Essen von Fisch oder durch Fischölkapseln können das Herzinfarkt- oder Gehirnschlagsrisiko reduzieren helfen. Auch kann die Einnahme von Omega-3 Fettsäuren das Risiko eines zweiten Herinfarktes erheblich senken.



Untersuchungen zeigen, dass Omega-3 Fettsäuren Blutfett, Blutdruck und Blutgerinnsel reduzieren und Arteriosklerose und Herzrhythmusstörungen verhindern helfen. Omega-3 Fettsäuren findet man hauptsächlich in fettem Fisch, wie Sardinen, Makrelen, Hering und Lachs. Zum Vorbeugen eines Herzinfarkts erhöhen Sie die Einnahme von Omega-3 Fettsäuren, indem Sie mehr Fisch essen oder eine hochwertige Omega-3 Ergänzung einnehmen. Ungefähr 1 bis 2 Gramm der Omega-3 Fettsäuren Eicosapentaen EPA und Docosahexaen DHA empfehlen Ärzte zum Schutz gegen Herzerkrankungen. Sie kommen auf diese Menge, wenn Sie 2 bis 4 mal pro Woche fetten Fisch essen oder Omega-3 Ergänzungen nehmen.

Betrachtet man die traditionellen Essgewohnheiten der Eskimos

fällt auf, dass Bevölkerungsgruppen, die viel Fisch essen, so wie die Bevölkerung an den Küsten Alaskas, Japans oder die Eskimos, keinen Herzinfarkt kennen. In den Fällen, in denen Grönländer nach Dänemark umsiedelten, so wie es viele in den 60iger Jahren taten, nahmen sie jedoch zuerst die örtlichen Essgewohnheiten und anschließend auch die Krankheitsbilder der Dänen an. Eine klinische Studie von Alaska (1) zeigte, dass einheimische Alasker kaum an Arteriosklerose litten, während Siedler vom amerikanischen Festland in den 40iger und 50iger Jahren, deren Essen reich an gesättigten Fetten und Pflanzenölen war, oft fortgeschrittene Arteriosklerose hatten. Arteriosklerose ist verantwortlich für Herzmuskelerkrankungen und Herzinfarkt, die beiden Hauptkiller im industrialisierten Teil der Welt.

2 - 4 Gramm pro Tag können die Risikofaktoren ausgleichen

Wenn Sie einen Herzinfarkt hatten oder Risikofaktoren, wie zu hoher Blutdruck, Diabetes und erhöhte Blutfettwerte (insbesondere Triglyceride) vorliegen, oder wenn Sie Raucher sind, dann können Sie durch die Einnahme von Omega-3 Ergänzungen besonders profitieren. Die Dosis sollte aber auf 2 - 4 Gramm der Omega-3 Fettsäuren EPA und DHA pro Tag erhöht werden.

In einer englischen Studie (2) wurde die Hälfte der Herzinfarktpatienten angewiesen, die Einnahme von fettem Fisch zu erhöhen oder Omega-3 Supplemente nach dem Verlassen des Krankenhauses zu nehmen, während den anderen Herzinfarktpatienten keine solchen Anweisungen gegeben wurden. Der Unterschied in der Sterberate war erheblich. Dies zeigte sich bereits nach 3 Monaten und der positive Einfluss der Omega-3 Supplementation hielt über die folgenden Jahre an.

(1) Newman WP et al. The Lancet 1993;341:1056-1057

(2) Burr ML et al. The Lancet 1989;241:757-761

Omega-3 beeinflusst die Blutfettregulation

Cholesterinsenkende Effekte werden ohne Medikamente erreicht.

Die Entwicklung einer Arteriosklerose wird von mehreren Faktoren beeinflusst. Neben der individuellen Veranlagung kann die Höhe des Blutfettes eine Rolle spielen. Erhöhte LDL- und zu niedrige HDL-Cholesterinkonzentrationen im Blut sind wesentliche Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, die zu den häufigsten Todesursachen in der Schweiz zählen. Gemäss Bundesamt für Statistik BFS sind 71% der Todesursachen den Herz-Kreislauf-Erkrankungen zuzuschreiben.

In der letzten Zeit häufen sich die Diskussionen um das Thema Cholesterin - insbesondere die Fragen: "Was tue ich gegen erhöhte Blut-Cholesterinwerte?" und "Inwieweit kann ich meinen Cholesterinspiegel durch eine verbesserte Ernährungsweise beeinflussen bzw. senken?" Grundsätzlich wirkt sich eine vollwertige Ernährung mit reichlich Gemüse und Obst (mindestens 5 Portionen täglich), vielen Vollkornprodukten, wenig tierischen sowie wenig gehärteten Fetten und die Verwendung von pflanzlichen Fetten (mit Ausnahme von Palmkern- und Kokosfett) positiv auf die Blutfettwerte aus.

Zu empfehlen ist ein erhöhter Verzehr an alpha-linolensäurereichen Ölen wie Walnuss-, Raps- und Sojaöl. Auch einfach ungesättigte Fettsäuren, z. B. in Oliven- und Rapsöl, senken das LDL-Cholesterin, wenn sie gesättigte Fettsäuren in der Nahrung ersetzen. Zudem kann die Verwendung von mit Phytosterolen angereicherten Streichfetten das Cholesterin senken. Ferner sollte die Ernährung ballaststoffreich sein. In neueren Untersuchungen bestätigte sich die positive Wirkung einer erhöhten Ballaststoffzufuhr, insbesondere der wasserlöslichen Ballaststoffe wie Pektin, Guar, Psyllium, auf den Cholesterinspiegel. Besonders reichlich sind diese in Gemüse, Obst oder Hafer enthalten. Besonders die Cholesterinkonzentration im Blut kann können durch Nahrungsfaktoren (Fettmenge, Zusammensetzung der Fette bzw. Verhältnis zwischen gesättigten und ungesättigten Fettsäuren, Cholesterin- und Ballaststoffgehalt der Lebensmittel) beeinflusst werden.

Tatsache ist, dass die Fettzufuhr in der Schweiz weit über den empfohlenen DACH - Referenzwerten von 44 - 81g pro Tag liegt. Gemäss des 4. Schweizer Ernährungsberichtes nehmen Schweizerinnen und Schweizer im Durchschnitt 125,2 g pro Tag Fett auf (davon 50,2 g gesättigte Fettsäuren). Bei geringer körperlicher Aktivität sollten es aber je nach Altersstufe nur 51 bis 79 g Fett pro Tag sein, bei höchster körperlicher Aktivität ist bis zu 113 g Fett pro Tag erlaubt. Auch die Cholesterinzufuhr übersteigt mit durchschnittlich 390 mg die DACH - Referenzwerte von 300 mg Nahrungscholesterin um 30% pro Tag. Das Nahrungscholesterin kann die unerwünschte Reaktion des Serumcholesterins auf gesättigte Fettsäuren verstärken. Fettreiche Ernährung, besonders mit tierischen Fetten, und Übergewicht führen bei entsprechender genetischer Veranlagung zu einem Anstieg der Blutfettwerte. Als erster Schritt zur Senkung eines erhöhten Cholesterinspiegels ist deshalb eine Gewichtsreduktion zu erreichen, sie senkt das gefährliche LDL-Cholesterin und hebt das schützende HDL-Cholesterin.

Auch die in Seefischen wie Makrele, Lachs und Hering enthaltenen günstigen Omega-3-Fettsäuren senken den Cholesterinspiegel. Sie haben vielerlei positive Einflüsse auf unseren Körper. Sie sind wichtige Bestandteile aller Zellmembranen und verbessern die Viskosität resp. Fließeigenschaften des Blutes. Die im Fischöl enthaltene Omega-3 Fettsäure Eicosapentaen EPA beeinflusst die Funktionen von glatten Muskeln, Monozyten, Trombozyten, lindert Entzündungsreaktionen und unterstützt das Immunsystem.

Mehrere wissenschaftliche Studien, die im Zeitraum von 1998 bis 2003 veröffentlicht wurden, kamen zum Ergebnis, dass die tägliche Einnahme von Fischölkapseln mit einem Gehalt von 4g der Omega-3 Fettsäure EPA und DHA nach einem Zeitraum von 3 Monaten den gefährlichen LDL - Blutcholesterinspiegel um 20% - 40% senken konnte. Zudem kann ein Herzinfarktrisiko erheblich reduziert werden.

Die natürlichen Omega-3 Fettsäuren haben im Vergleich zu Blutfett- und Blutdruck-senkenden Medikamenten fast keine Nebenwirkungen und helfen diese Medikamente zu reduzieren. Die Einnahme von Fischölkapseln für diesen therapeutischen Einsatz sollte mit dem Arzt abgesprochen werden.

Weitere Webseiten vom Autor zum Thema Gesundheit:

- Nebenwirkungen der Lebensmittelzusatzstoffe: www.E-Nummer.info
- Diabetes; die blutzuckersteigernde Wirkung der Lebensmittel: www.Glykaemischer-Index.info
- Der Säure-Basen-Haushalt: www.acibas.info
- Referenzwerte für Nährstoffzufuhr: www.DACH-Werte.info

1g Tagesdosis für Omega-3

Für einen optimalen Schutz von Herz- und Blutkreislauf; zur Vorbeugung möglicher Tumore und zur Risikobekämpfung von Gedächtnisschwund, Alzheimer und altersbedingtem Sehverlust, ist eine tägliche Dosis von 1g der Omega-3 Fettsäuren EPA + DHA zu empfehlen. Schwangere und Stillende sollten die Menge auf 2g EPA + DHA erhöhen.

Pflanzliche Omega-3 Fettsäuren sind nicht essentiell ?

Gemäss Bundesamt für Gesundheit ist die pflanzliche Alpha-Linolensäure ALA, welche zur Gruppe der Omega-3 Fettsäuren gehört, essentiell.

Tatsache ist, dass pflanzliche Alpha-Linolensäure in dieser Form keine spezielle Wirkung hat. Denn sie muss vom menschlichen Körper zuerst über mehrere Umwandlungsprozesse in die wirkenden Omega-3 Fettsäuren EPA + DHA umgewandelt werden. Die Omega-3 Fettsäuren EPA + DHA werden vom BAG jedoch nicht als essentiell bezeichnet, obwohl nur diese einen Einfluss auf bestimmte Eicosanoide haben, welche die wissenschaftlich erwiesene positive Wirkung der Omega-3 Fettsäuren entfalten können. Das bedeutet, dass ohne EPA und DHA keine Wirkung erreicht wird.

Hinzu kommt, dass beim Umwandlungsprozess von pflanzlicher Alpha-Linolensäure ALA in die Wirkstoffe EPA + DHA ca. 90% verloren geht. Also 1g ALA wird zu 0,1g EPA + DHA umgewandelt.

Wenn die vom BAG für Omega-3 verwendete Logik auch bei Vitamin C Geltung fände, müsste man sagen:

Acerola, Orangen und Zitronen sind essentiell !

Weil der menschliche Körper aus diesen Früchten das Vitamin C herausnehmen kann, welches die schützende antioxidative Wirkung hat. Deshalb wären diese Früchte essentiell und Vitamin C wäre nicht essentiell. Diese trifft jedoch nicht zu.

Was ist ein essentieller Nährstoff ?

Das ist ein Stoff, der eine unentbehrliche Wirkung für den Körper und wichtigen Einfluss auf bestimmte Funktionen hat. Essentiell = wesentlich = lebensnotwendig. ALA ist in diesem Sinne also nicht essentiell, denn nur EPA + DHA haben die gesuchte Wirkung.

Die Gretchenfrage

Entscheiden Sie, was richtig ist. Welchen Treibstoff benötigt ein Wagen, der von einem Ottomotor angetrieben wird: Rohöl oder Benzin?

www.omega-3.ch Peter Rohner