



## Omega-3-Fettsäuren in der Ernährung - Aus Fischöl oder Pflanzenöl, das ist die Frage?

Von Navitum

Erstellt am 23 Dez 2013 - 15:33

Zu einer gesunden Ernährung gehören genau wie das tägliche Brot auch die essentiellen Fettsäuren, da sie unser Körper nicht selbst herstellen kann. Deshalb ist der Verzehr von diesen Fettsäuren, insbesondere den wertvollen Omega-3-Fettsäuren, so wichtig und gesundheitsförderlich. Wesentliche Quellen für diese unentbehrlichen Lebensbausteine sind fettreiche Fische (z.B. Lachs, Makrele) und pflanzliche Öle wie Rapsöl und Leinöl. Nun ist es nicht für jeden ein Genuss, zweimal wöchentlich fetten Fisch zu essen, oder täglich einen Esslöffel Lebertran oder Pflanzenöl zu sich zu nehmen. Deshalb gibt es in Deutschland eine Reihe von Produkten, die gereinigtes und angereichertes Fisch- oder Pflanzenöl in Kapseln anbieten. Wofür soll sich der gesundheitsbewusste Mensch entscheiden?

Grundsätzlich gilt, dass beide Arten von Ölen unterschiedliche Omega-3-Fettsäuren enthalten. Fischöl enthält EPA und DHA, Leinöl ALA. ALA kann vom Körper nicht selbst hergestellt werden. Es kann aber in EPA und DHA umgewandelt werden. EPA und DHA können nicht in ALA umgewandelt werden. Deshalb muss die tägliche Ernährung die Versorgung mit ALA sicherstellen. Für alle drei Omega-3-Fettsäuren gilt gleichermaßen, dass sie gesundheitsförderliche Eigenschaften besitzen. Sie können das Herz und die Knochen schützen und sie sind für ein intaktes Nervensystem und für die geistige Entwicklung unabdingbar. Unterschiede treten bei der potentiellen Belastung mit Schadstoffen auf. So warnte die amerikanische Gesundheitsbehörde schon mehrfach Schwangere davor, zu viel Fisch zu essen. Warum? Die Ursache dafür ist in der Tatsache zu suchen, dass wir Menschen unsere Weltmeere als riesige Müllkippe missbrauchen. Das hat zur Folge, dass sich bei den am Ende der Nahrungskette stehenden Fischen giftige Schwermetalle wie Quecksilber, Arsen oder hoch giftige polychlorierte Kohlenwasserstoffe wie PCB und Dioxin anreichern können. Davon sind auch die aus diesen Fischen gewonnenen Fischöl Produkte grundsätzlich betroffen. So hat eine Untersuchung des Bayerischen Landesamtes für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit aus dem Jahre 2004 ergeben, dass keine der untersuchten Fischöl-Kapseln gänzlich frei von Dioxin, DDT oder PCB war. Allerdings wurde auch bei keiner der Proben der für diese Gifte zulässige Grenzwert überschritten, wenn der Verzehr auf wenige Kapseln beschränkt bleibt. Zusätzlich haben Untersuchungen aus Großbritannien und Kanada gezeigt, dass Bevölkerungsgruppen, die sich mit viel Fisch ernähren, einen erhöhten Gehalt am giftigen Quecksilber im Körper aufweisen. Was für Schlussfolgerungen sind aus diesen Untersuchungen zu ziehen? Übermäßiger Fischkonsum (mehr als zweimal pro Woche) sollte nach Meinung vieler Experten vermieden werden. Auch sind Fischöl Kapseln, die häufig als Lachsöl Kapseln verkauft werden, nicht immer frei von Belastungen. Wir empfehlen daher, sich ausgewogen zu ernähren und einmal wöchentlich Fisch auf dem Speiseplan zu haben. Pflanzliche Öle wie Raps- und Leinöl sollten regelmäßig in der Küche Anwendung finden. Sollen aus Gründen einer verbesserten Gesundheitsvorsorge zusätzlich Omega-3-Fettsäuren verzehrt werden, so kann auf pflanzliche Öle mit einem hohen Anteil an der wertvollen Omega-3-Fettsäure ALA zurückgegriffen werden. ALA kommt nur in pflanzlichen Ölen und nicht in Fischöl bzw. Lachsöl vor. Leinöl hat von allen natürlich vorkommenden Ölen den höchsten Anteil an ALA. Leider verdirbt frisches Leinöl sehr schnell. Auch im Kühlschrank und bei Dunkellagerung. Deshalb wird für die sinnvolle längerfristige Versorgung des Körpers mit ALA speziell aufbereitetes und hoch gereinigtes Leinöl mit einem hohen Anteil an ALA in rein pflanzlichen OmVitam® Kapseln empfohlen. Die Kapseln sind auf der Grundlage rein pflanzlicher Rohstoffe hergestellt und enthalten selbstverständlich keine Gelatine oder andere Stoffe tierischer Herkunft. Jede leicht zu schluckende Weichkapsel OmVitam® enthält 500mg hoch gereinigtes Leinöl mit etwa 300mg der gesunden Omega-3-Fettsäure ALA. OmVitam® als Monatspackung oder als günstige 3- oder 6-Monatspackung können direkt bei der Firma oder bequem über [http://www.amazon.de/shops/A2589KXRMH9JGY/ref=olp\\_merch\\_name\\_1](http://www.amazon.de/shops/A2589KXRMH9JGY/ref=olp_merch_name_1) [1] bestellt werden. Auch über viele Apotheken und Internetapotheken kann es bezogen werden.

Navitum Pharma GmbH

Tel: 0611-58939458

FAX: 0611-18843741

E-Mail: [bestellung@navitum.de](mailto:bestellung@navitum.de) [2]

Web: [www.navitum-pharma.com](http://www.navitum-pharma.com) [3]

facebook: <http://facebook.de/navitum> [4]



- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 08:23):** <http://www.medkom24.eu/node/18601>

### Links:

[1] [http://www.amazon.de/shops/A2589KXRMH9JGY/ref=olp\\_merch\\_name\\_1](http://www.amazon.de/shops/A2589KXRMH9JGY/ref=olp_merch_name_1)

[2] <mailto:bestellung@navitum.de>

[3] <http://www.navitum-pharma.com>

[4] <http://facebook.de/navitum>