

Das Fett, das die Adern schützt

Lachs, Makrele und Thunfisch enthalten Fettsäuren, die wie Medizin wirken können. Sie halten das Blut dünnflüssig und wirken so dem Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall entgegen

Kein Obst, Gemüse nur aus Konserven und dazu Fett, Fett, Fett. So sieht die Ernährung der Ureinwohner Grönlands aus. Da müssten Herzinfarkte doch extrem häufig sein, dachten die dänischen Mediziner Dr. Hans Bang und sein Kollege Jarn Dyerberg, als sie vor 50 Jahren begannen, die Krankheiten der Nordmänner zu untersuchen. Doch sie fanden etwas ganz anderes: Herzinfarkte sind bei den Inuit äußerst selten. Der Grund: Das Fett, das sie mit Fisch und Robbenfleisch zu sich nehmen, enthält spezielle Fettsäuren, die die Adern vor Verkalkung schützen und verhindern, dass sich im Inneren eines Blutgefäßes ein Gerinnsel bildet. Diese ungesättigten Fettsäuren nennen Chemiker Omega-3-Fettsäuren.

Sie werden von Algen gebildet, die in arktischen Gewässern leben und die wiederum von Fischen und Robben über die Nahrung aufgenommen werden. Für die Algen und Fische sind die Omega-3-Fettsäuren geradezu lebenswichtig. Weil sie erst bei extrem niedrigen Temperaturen fest werden, verhindern sie, dass die Zellhüllen der Meerestiere im kalten Wasser starr werden, und ermöglichen ihnen so erst das Leben im kalten Meerwasser.

Bei Warmblütern wie der Robbe - oder dem Menschen - verringern Omega-3-Fettsäuren die Blutgerinnung. Daraus folgerten die dänischen Forscher, dass die geringe Infarkthäufigkeit der Inuit mit dem gerinnungshemmenden Effekt des Fischöls zu tun hat. Denn jeder Herzinfarkt und vier von fünf Schlaganfällen sind darauf zurückzuführen, dass sich im Inneren eines Blutgefäßes ein Gerinnsel gebildet hat. „Man müsste doch mit Fischöl die Neigung zur Gerinnselbildung gezielt verringern können und so Herzinfarkt und so Schlaganfall und Infarkt vorbeugen können“, schlossen Bang und Dyerberg.

Fünfzig Jahre später gibt es über 15 000 wissenschaftliche Untersuchungen, die diesen Schluss bestätigen. Und es hat sich gezeigt, dass Omega-3-Fettsäuren sogar noch mehr können. Hier die wichtigsten Studienergebnisse im Überblick:

Senkung der Blutfettwerte

Eine erhöhte Konzentration an Fettstoffen (Triglyceriden) im Blut erhöht das Herzinfarkt-Risiko. Eine Studie mit fast 600 Teilnehmern zeigte, dass die Einnahme von drei Gramm Fischöl pro Tag die Blutfette um 25 Prozent senken kann. Besonders auffällig: Je höher die Triglycerid-Konzentration am Anfang der Studie, desto ausgeprägter der Effekt.

Länger leben nach Herzinfarkt

11 000 italienische Herzinfarkt-Patienten erhielten entweder täglich ein Gramm Omega-3-Fettsäuren oder ein unwirksames Scheinmedikament. Ergebnis: Im Beobachtungszeitraum von dreieinhalb Jahren lag das Risiko für einen zweiten Infarkt bei den Patienten, die Omega-3-Fettsäuren erhalten hatten, um über 20 Prozent niedriger. Studien aus England und Frankreich zeigen ein ähnliches Ergebnis.

Weniger Schmerzen bei Gelenkentzündungen

In einer amerikanischen Studie mit 66 Patienten zeigte sich, dass knapp vierzig Gramm Fischöl pro Tag die Rheumasymptome so deutlich verringern, dass viele Patienten ohne Medikamente auskamen. Eine so hohe Dosierung hält jedoch kein Patient auf Dauer durch, abgesehen davon, dass so viel Fett zu viele Kalorien liefert. Deshalb können Omega-3-Fettsäuren nur als Ergänzung der ärztlichen Therapie empfohlen werden. Dazu werden heute Präparate eingesetzt, die Omega-3-Fettsäuren in konzentrierter Form enthalten. Auch sie können die verordneten Rheumamittel nicht überflüssig machen, sie tragen aber dazu bei, dass der Patient mit weniger entzündungswidrigen Medikamenten auskommt. Dazu empfehlen Rheumatologen zwei bis fünf Gramm Omega-3-Fettsäuren pro Tag.

Weniger Schübe bei chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen

Bei Patienten mit chronischen Darmentzündungen (Morbus Crohn und Colitis ulcerosa), die während eines akuten Schubes pro Tag drei bis fünf Gramm Omega-3-Fettsäuren erhielten, heilte der Schub danach schneller ab. In niedrigerer Dosis (ein Gramm pro Tag) eingenommen, verlängerte sich das beschwerdefreie Intervall.

Fisch ist nicht gleich Fisch	
Fischart	Gehalt an Omega-3-Fettsäuren (Gramm pro 100 g Lebendgewicht)
Makrele	1,6 – 2,3
Hering	1,1 – 2,4
Thunfisch	2
Lachs	1,2
Regenbogenforelle	0,9
Merlan (Seehecht)	0,8
Kabeljau, Dorsch	0,3

Quelle: Peter Singer

Schuppenflechte lässt sich bremsen

Auch die Schuppenflechte (Psoriasis) ist ein entzündlicher Prozess, dessen Verlauf sich mit Omega-3-Fettsäuren bremsen lässt. Das zeigt eine Vielzahl von wissenschaftlichen Studien. Sehr uneinheitlich war die eingesetzte Dosis. Sie schwankte zwischen zwei und fünfzehn Gramm pro Tag. Patienten, die Omega-3-Fettsäuren gegen Psoriasis einsetzen wollen, sollten vor der Therapie ihren Hautarzt fragen.

Die Gehirnentwicklung wird gefördert

Gestillte Kinder sind im Durchschnitt intelligenter als Flaschenbabys. Für Professor Dr. Berthold Koletzko vom Haunerschen Kinderspital der Universität München liegt das auch daran, dass in der Muttermilch mehr Omega-3-Fettsäuren vorhanden sind. Diese sind wichtig für die Entwicklung von Augen und Gehirn des Säuglings.

Weil herkömmliche Flaschennahrung arm an Omega-3-Fettsäuren ist, droht ein Mangel, sofern nicht ein spezielles Präparat mit einem entsprechenden Zusatz verwendet wird. Stillende Mütter können pro Tag etwa ein Gramm Omega-3-Fettsäuren zu sich nehmen.

Natürliche Quellen: Wo Ist wie viel Omega-3 drin?

Wie viel Omega-3-Fettsäuren Sie zu sich nehmen sollten, hängt ab vom Zweck, den Sie mit einer Anwendung erzielen wollen. Für eine gesunde Ernährung reicht etwa ein Gramm am Tag. Zur unterstützenden Behandlung von Krankheiten kann bedeutend mehr erforderlich sein.

Wer sich einfach nur gesund ernähren will, dem reichen zwei Fischportionen die Woche. Die Tabelle oben gibt Ihnen einen Überblick über die in Fisch enthaltenen Mengen.

Wer Omega-3-Fettsäuren zur unterstützenden Therapie einer chronischen Erkrankung einsetzen will, braucht ein entsprechendes Präparat zB. Herbalifline, das Omega-3-Fettsäuren konzentriert enthält. Denn ein Rheumapatient, der die empfohlene Menge Omega3-Fettsäuren von bis zu fünf Gramm pro Tag allein mit Ernährung schaffen wollte, würde zu viele Kalorien zu sich nehmen und sich zu einseitig ernähren.