



„Gute“ Fettsäuren und ihre Wirkung

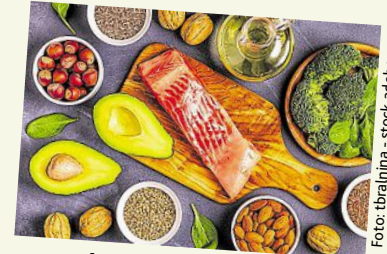


Foto: tbralina - stock.adobe.com

Symposium: Experten berichteten über neue Erkenntnisse in der Forschung

Sinnvolle Ergänzung der Nahrung gewinnt in der Medizin immer mehr an Bedeutung. Kürzlich referierten in Wien namhafte Fachleute im Rahmen eines Symposiums der Österreichischen Akademie für Ernährungsmethodik (ÖAIE) unter dem Vorsitz von Präsident Univ.-Prof. Dr. Kurt Widhalm über den Zusammenhang zwischen Omega-3-Fettsäuren und Herz-Kreislauf, Gynäkologie, Neurologie sowie Entzündungen.

Es gilt mittlerweile als klar erwiesen, dass ein Mangel an diesen Substanzen (kurz EPA, DHA und ALA genannt) zahlreiche negative Folgen haben kann. „Menschliches Leben ist ohne EPA und DHA unmöglich!“, betonte Univ.-Prof. Dr. Clemens von Schacky, Herzspezialist an der Universität München. Der Mensch kann diese Stoffe nicht selbst herstellen und

muss sie daher zuführen.

Da aber der moderne Lebensstil eine recht häufige Unterversorgung mit Omega-3-Fettsäuren begünstigt, empfiehlt Prof. Schacky zum Beispiel den Genuss von fettreichen Kaltwasserfischen wie Lachs, Hering oder Thunfisch. Aber auch gezielte Nahrungsergänzung: „Es wird zwar behauptet, dass das für gesunde Personen nicht notwendig ist. Diese Aussagen gelten aber nicht bei Defizit an EPA und DHA! In internationalen Leitlinien wird die Zufuhr bei Schwangerschaft, Depressionen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen nahegelegt.“

Auch bei chronischen Entzündungen als Begleiterscheinung vieler Krankheiten wie Diabetes, Atherosklerose, Rheuma oder starkem Übergewicht wirken diese Stoffe unterstützend. Univ.-Prof. Dr. Thomas Stulnig, Internist am

AKH/Meduni Wien, mit einem Beispiel: „Ausreichende Versorgung mit diesen Fettsäuren kann die Entstehung von Rhythmusstörungen und Thrombosen verzögern sowie Triglyceridspiegel, Blutdruck und Herzfrequenz deutlich reduzieren.“

Auch in der Frauenheilkunde spielt die Substitution mit Omega-3-Fettsäuren eine vorbeugende Rolle, wie die Gynäkologin Univ.-Prof. Dr. Doris Gruber bestätigt: „Bei Schwangeren gibt es einen positiven Einfluss auf die geistige Entwicklung bei

Vorschulkindern sowie anti-allergische Effekte und Senkung des Asthma-Risikos in den ersten Lebensjahren.“

Weiters sprach Ao. Univ.-Prof. Dr. Peter Hofmann, Facharzt für Psychiatrie und Neurologie, über die Wirkung auf den Hirnstoffwechsel: „Wir sehen einen Zusammenhang zwischen einer gestörten Omega-3/Omega-6-Balance und depressiven Episoden, ADHS oder Autismus. Diese Fettsäuren sind wichtig für Entwicklung und Dauerfunktion des Nervensystems.“

Dr. med. Wolfgang Exel



Foto: Subbotina Anna - stock.adobe.com

„Gute“ Fettsäuren unterstützen auch noch Ungeborene