



Dr. med. Bodo Grahlke

Facharzt Gynäkologie und  
Geburtshilfe FMH

## Omega-3- und -6-Fettsäuren

### Was sind Omega-Fettsäuren?

Fettsäuren wie Omega 3 und Omega 6 sind wichtige Bestandteile der Fette in unserer Nahrung.

### Warum sind Omega-3-Fettsäuren wichtig?

Omega 3 übernimmt im Körper zahlreiche wichtige Aufgaben. Die Fettsäuren tragen unter anderem zur Gesundheit des Herz-Kreislauf-Systems und der Psyche bei, stärken das Immunsystem und spielen eine Rolle in der Entwicklung des Gehirns bei Kindern.

### Welche Lebensmittel enthalten Omega-6-Fettsäuren?

Omega 6 steckt in vielen pflanzlichen Lebensmitteln, zum Beispiel in Margarine, Sonnenblumenöl, Olivenöl, Kürbiskernöl und Avocados. In der westlichen Welt nehmen Menschen tendenziell sehr viele Omega-6-Fettsäuren zu sich.



joakant\_pixelio.de

### Welche Lebensmittel enthalten Omega-3-Fettsäuren?

Die aktiven Formen von Omega 3, die unser Körper direkt verwerten kann, kommen fast ausschließlich in Fisch vor, etwa in Makrele, Thunfisch, Lachs und Matjes. Einige pflanzliche Lebensmittel, wie Leinöl, Rapsöl und Walnüsse, enthalten Alpha-Linolensäure, die der Körper erst in aktive Omega-3-Fettsäuren umwandeln muss. Dabei geht ein Teil der Fettsäuren verloren.

### Wie viel Omega 3 brauche ich am Tag?

Fachgesellschaften empfehlen eine bis zwei Fischmahlzeiten pro Woche, um die Versorgung

mit Omega 3 zu gewährleisten. Mindestens 250 Milligramm täglich sind Experten zufolge nötig, damit genug Omega 3 für das Aufrechterhalten der Herzfunktion vorhanden ist, empfehlenswert seien zwei Gramm oder mehr. Wer keinen Fisch isst, kann Omega 3 auch über Nahrungsergänzungsmittel zu sich nehmen, die meist auf Fischöl oder Algenöl basieren.

### Warum ist das Verhältnis von Omega 6 zu Omega 3 wichtig?

Omega 3 wirkt gefässerweiternd, entzündungshemmend und gerinnungshemmend, Omega 6 wirkt gefässverengend, entzündungsfördernd und gerinnungsfördernd. Um ein Gleichgewicht und damit einen entzündungsneutralen Zustand herzustellen, empfehlen Experten ein Verhältnis von Omega 6 zu Omega 3 von 5 zu 1 oder niedriger – in der westlichen Welt beträgt die Relation im Schnitt aber eher 15 zu 1 – und bei Ihnen?