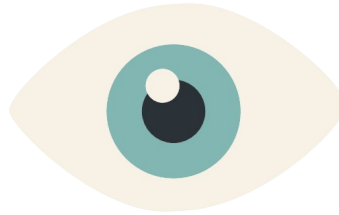


Merkblatt Omega 3 (mit EPA und DHA)



Wieso jeder Omega -3 mit EPA/DHA Ergänzung braucht

Was ist Omega 3 und EPA / DHA?

Omega 3 sind lebenswichtige (essentielle) Fettsäuren.

Die biologisch aktivsten Omega-3-Fettsäuren sind EPA und DHA

(EPA = Eicosapentaensäure, DHA = Docosahexaensäure).

Sie sind wichtig für Gehirn, Augen und Herz, Nerven, verbesserte Fließeigenschaft des Blutes, lindern Entzündungen, Rheuma, Arthritis, für die Entwicklung des Ungeborenen (Gehirn, Augen), Regulierung des guten und schlechten Cholesterolspiegels. Dabei ist DHA vor allem fürs Gehirn und Nerven gut, während EPA auch noch fürs Herz, Stimmung (als Antidepressivum) und vieles mehr gut ist.

In welchen Lebensmitteln sind Omega-3 Fettsäuren mit EPA und DHA?

In Fischen und gewissen Algen.

Die Omega-3 Fettsäuren **EPA** und **DHA** kommen natürlicherweise **nur in Fischen** vor (Sardinen, Hering, Lachs, Makrelen, Thunfisch, u.a., also vor allem Meerfische, von den Süßwasserfischen mittelmässig in Wels, wenig in Forelle oder Karpfen) und in gewissen **Algen und Plankton** (Krill).

EPA und **DHA** kommt **nicht** in Omega 3 aus **pflanzlichen Quellen** (Nüsse, pflanzl. Öle, ..) vor, ausser in gewissen Mikro – **Algen**.

Kann der Körper EPA oder DHA selber herstellen?

DHA zu einem geringen Teil, EPA nur indirekt. Beides muss als Nahrung zugeführt werden.

Der Körper kann doch aus ALA (Alpha-Linolsäure) aus Leinöl, Hanföl oder Walnüssen auch EPA und DHA produzieren?

Die in **Hanföl** zu ca. 1% enthaltene **Stearidonsäure** kann besser als ALA in EPA umgewandelt werden. Hanföl ist deshalb für sich gesehen ein ideal ausgeglichenes Pflanzenöl.

Das ALA und Stearidonsäure von Hanföl, Leinöl, Walnüssen, etc. kann geschätzt ca. 5-10 % EPA und nur ca. 0.5% DHA bei zuviel Omega 6 beitragen, was für die meisten zutrifft. Nur wer konsequent Omega 6 Öle meidet, bei dem kann eventuell Hanföl/Leinöl/Nüsse als indirekte EPA/DHA Quelle

reichen. Baumnüsse, Leinsamen und deren Öl sind wichtige ALA (LNA) Lieferanten, aber meist nicht genügend für EPA/DHA. Leinöl hat andere Nutzen als Fischöl.*1) Möglicherweise erhöht sich die Umwandlungsrate von Alpha-Linolensäure zu EPA und DHA, wenn die Nahrung langfristig nur geringe Mengen an EPA und DHA enthält, aber **das zuviel an Omega 6 hindert eine Umwandlung.**

Hauptproblem: Die allgegenwärtigen industriellen Pflanzenöle

Durch den übermäßigen Verzehr von falschen Ölen (mit hauptsächlich Omega-6, und **das sind die meisten pflanzlichen Öle zum Kochen**) und industrieller Nahrung mit solchen Ölen und Massentierhaltung (Huhn) mit unnatürlichem Futter besteht ein

krasses Ungleichgewicht der Omega 6 zu Omega 3 Ölen.

Z.B. haben nur natürlich gefütterte Freiland Hühnereier ein gutes Omega-3 zu 6 Verhältnis. Wir konsumieren viel **zu viel Omega 6** Fettsäuren, welche im Übermass **entzündlich** wirken und eine Palette von ernsthaften gesundheitlichen Problemen verursachen oder verschlimmern können.

Beste Quellen von Omega-3 mit EPA und DHA:

Fisch als regelmässiges Grundnahrungsmittel wäre die eigentliche Quelle, wird durch zunehmende Schwermetallbelastung und Überfischung zum Problem oder unmöglich. Zuchtfisch ist nicht die Lösung, da diese oft viel schlechtere Omega-3 Werte haben. Nicht jeder mag oder verträgt Fisch.

Wie kommen Veganer sicher an genügend EPA und DHA?

Eigentlich nur durch Omega-3 Öl aus speziellen Mikroalgen, das reich an EPA und DHA ist. Wer Omega 6 lastige Öle konsequent meidet, kann u.U. genügend EPA/DHA aus dem ALA von Leinöl und Nüssen selber produzieren.

Einzig vernünftige sichere Lösung:

Omega-3 reich an EPA und DHA in Form von Kapseln **supplementieren.**

Und ALA Öle anstelle der weit verbreiteten Omega 6 lastigen Öle verwenden. (s. Merkblatt 2)

1.) Omega-3 EPA / DHA Kapseln aus Fischöl gewonnen ist die preiswerteste Quelle, jedoch nur von Firmen, die extrem auf Qualität achten punkto Schwermetalle und Frische und auf die Konzentration von EPA/DHA. Viele Omega-3 Kapseln sind völlig minderwertig und ranzig und voller Gifte. Kaufen auf: <https://www.essenceofgold.info/naturpower/essentiell-vital-wichtig/>

2.) Veganes Omega-3 EPA & DHA Kapseln aus speziellen **Mikroalgen.** Dies schon die Fische und ist vegan, etwas teurer als Qualitäts Fischöl. Auch hier auf Qualität, **Konzentration und Reinheit achten.** Bei Krillöl stimmt der Kosten/Wirkstoff Faktor im Vergleich zu Fischöl nicht. Mikroalgenöl enthält mehr DHA als EPA, deshalb ideal für Schwangerschaft, während Qualitätsfischöl mehr EPA als DHA enthält. Um mit Algenöl an genügend EPA zu kommen braucht's entsprechend mehr Kapseln. Kaufen auf: <https://www.essenceofgold.info/naturpower/essentiell-vital-wichtig/>

*1) <http://www.tricutis.de?v=122-Dreimal-besser>

Quelle der Grafiken: flaticon.com.

Interessante ALA-EPA-DHA Studie: <https://www.ugb.de/ernaehrungsberatung/omega-3-fettsaeuren/>