

## Omega-3-Fettsäuren - Übersicht

### Was ist das?

Bei den Omega-3-Fettsäuren DHA und EPA handelt es sich um semi-essenzielle mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Theoretisch können beide aus zugeführten Vorläufern im Körper mithilfe von Enzymen gebildet werden. Die Umwandlung reicht oft nicht aus für eine Bedarfsdeckung - daher semi-essenziell.

### Wofür brauchen wir es?

Omega-3-Fettsäuren werden in den Zellmembranen eingebaut, DHA ist wichtig für die Gehirnentwicklung und für die Netzhaut; Außerdem spielen EPA und DHA eine wichtige Rolle in antientzündlichen Prozessen im Körper.

### Mögliche Symptome bei unzureichender Zufuhr:

Niedrige Werte von DHA und EPA sind assoziiert mit erhöhtem Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Depression, Schizophrenie, entzündungsassoziierten Erkrankungen, Alzheimer und ADHS - keine direkten Symptome, aber wichtig im Hinterkopf zu haben.

### Vorkommen:

DHA und EPA können teilweise aus Walnüssen, Leinsamen und entsprechenden Ölen gewonnen werden. Diese Lebensmittel enthalten die Vorläufer, aus denen EPA und DHA umgewandelt werden. Eine gezielte Zufuhr über angereicherte Öle oder Mikroalgenöl ist in vielen Fällen sinnvoll.

### Täglicher Bedarf:

Die DGE hat keine klare Empfehlung für die Zufuhr von DHA und EPA. Die EFSA empfiehlt täglich 250 mg EPA+DHA aufzunehmen, die AHA empfiehlt täglich 500 mg EPA+DHA aufzunehmen.

Wichtig ist hier, dass die Umwandlungsrate im Körper auch gestört ist, wenn sehr viel Omega-6-Fettsäuren konsumiert werden. In der westlich geprägten Ernährung mit viel Fast Food, Frittiertem und verarbeiteten Produkten ist das durchaus der Standard. Für eine Optimierung des Fettsäureverhältnisses kann der Gebrauch von Sonnenblumenöl minimiert werden. Sonnenblumenöl wird oft in veganen Aufstrichen und Fleischalternativprodukten verwendet. Zumindest im Haushalt gerne streichen.

Besonders in der Schwangerschaft sollte auf eine ausreichende Zufuhr aus gesicherten Quellen geachtet werden.

## Möglichkeiten:

- Beim Arzt/bei der Ärztin den Omega-3-Index bestimmen lassen
- Auf Frische von Walnüssen und Leinsamen achten
- Leinsamen ungeschrotet kaufen und nur nach Bedarf selbst schroten und verwenden
- Angereichertes Olivenöl (z.B. Bruno Zimmer) verwenden
- Angereichertes Leinöl (z.B. Bruno Zimmer) verwenden
- ein gut dosiertes Präparat verwenden
- Leinöl nicht erhitzen
- Sonnenblumenöl reduzieren
- Supplementierung dauerhaft nicht über 3.000 mg/Tag

## Supplement:

Um die DHA+EPA sicherzustellen kann ein Präparat aus Mikroalgenöl verwendet werden. Das Präparat von InnoNature ist vegan und leicht dosierbar. Der Rabattcode „leo10“ ist auf dieses Produkt anwendbar.

[https://innonature.eu/products/algenoel-vegane-omega3-softgel-kapseln?  
\\_pos=3&\\_sid=bb4fe864d&\\_ss=r&variant=19798476521542](https://innonature.eu/products/algenoel-vegane-omega3-softgel-kapseln?_pos=3&_sid=bb4fe864d&_ss=r&variant=19798476521542)

Die Informationen sind mit Sorgfalt zusammengestellt und sollen als Anhaltspunkt dienen. Sie erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit und stellen keine Handlungsempfehlung dar. Sprich die Nutzung von Supplementen bitte mit deiner Ernährungsberater\*in oder deiner Ärzt\*in ab.