

Das Omega-3-Fettsäuren Abc

24.05.2011, 11:23 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *MotivationMagazin.eu*



Das schnelle Tempo des heutigen Lebens zwingt uns öfters schnell und ungesund zu essen. Das bedeutet auch der Mangel an frischen Lebensmitteln und Fischen was auch zu unzureichenden Aufnahme vom Omega-3-Fettsäuren führt. Die erhöhte Verhältnis zu Gunsten von Omega-6-Fettsäuren, die in unserer Ernährung prädominieren und die mitverantwortlich sind für die Entwicklung von Herzkreislaufproblemen, Entzündungen und anderen Erkrankungen.

Wo kann man Omega-3-Fettsäuren finden?

Lebensmittel mit hohem Inhalt von Omega-3-Fettsäuren.

Die Omega-3-Fettsäuren, zu denen man unter anderen die ω -Linolensäure (ALA), Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA) zählt, sind die essenziellen Fettsäuren, die der Körper dringend braucht um normal zu funktionieren, kann sie aber im Fall der Knappheit nicht allein synthetisieren. Deshalb ist die richtige Ernährung für Menschen die einzige Quelle von Omega-3-Säuren. Vor allem Seefische wie Lachs, Thunfisch, Kabeljau und Sardellen sowie Leinsamen und Nüssen sind reich an Omega-3-Fettsäuren.

Warum sind Omega-3-Fettsäuren wichtig für den Körper?

Ungesättigte Fettsäuren sind wichtige Bestandteile von Zellmembranen, weil sie auf die Membranfluidität sowie Enzyme und Rezeptoren wirken. Durch verschiedene Mechanismen regulieren sie zahlreiche Funktionen im Körper, einschließlich Blutdruck, Blutgerinnung, entzündlichen Prozessen und auch die korrekte Entwicklung und Funktionsweise des Gehirns. Omega-3-Fettsäuren reduzieren deshalb das Risiko von Arteriosklerose, senken das Blutdruck, verhindern die Bildung von Blutgerinnseln, senken Triglyceridwerte und vermindern Entzündungen. Bei der regelmäßigen Einnahme von Omega-3-Fettsäuren wird auch das Risiko eines erneuten Auftretens von Herzinfarkt bei Patienten, die ihm schon überstanden haben. Die empfohlene Tagesdosis für Prophylaxe gegen Herz und Kreislaufkrankungen ist ca. 1 Gramm (EPA + DHA).

Omega-3-Fettsäuren regulieren auch die Entzündungs- und Immunreaktionen und können deshalb auch zur Verbeugung und Linderung oder Behandlung verschiedener entzündlichen Erkrankungen wie Arthritis, Psoriasis und Colitis ulcerosa

verwendet werden. Regelmäßige Ernährung mit Fischen, Fischöl und damit Omega-3-Fettsäuren vermindert auch das Risiko von Dickdarm-, Prostata- und Brustkrebses. Viele Experten unterstützen daher die Verwendung von Omega-3-Fettsäuren in der Prävention und Behandlung von Krebs, sowie als Ernährungsunterstützung für Krebspatienten für Immunsystem Stärkung und Verhinderung der übermäßigen Gewichtsverlust.

Die Rolle der Omega-3-Fettsäuren in Gehirn

Hohe Omega-3-Fettsäuren Werte in der Ernährung der Kinder sind mit einer besseren psychischen Entwicklung und mit einer guten Seeleistung von Kindern verbunden. Viele Störungen in der Entwicklung des Gehirns, einschließlich Aufmerksamkeitsdefizit, Hyperaktivität und unkoordinierten Bewegungen sind auch mit mangelhaften oder gestörten Einnahme von Omega-3-Fettsäuren verbunden. Die Rolle, die Omega-3-Fettsäuren bei der Entwicklung des Gehirns haben, ermöglicht auch, dass man mit deren Einnahme zu einem gewissen Grad auch die neurodegenerativen und psychiatrischen Erkrankungen verhindern kann, wohl der genaue Wirkungsmechanismus noch nicht vollständig geklärt ist. Einige Studien nachweisen auch insuffiziente Werte von Omega-3-Fettsäuren als eine der Ursachen für Depressionen.

Omega-3-Fettsäuren bei Neugeborenen und Säuglingen

Die Omega-3-Fettsäuren, insbesondere DHA, sind wichtig für Wachstum, Entwicklung und Funktion der Nervenzellen. Reduzierte Werte von der DHA im Gehirn während der Entwicklung kann zu Fehlern bei der Bildung neuer Neuronen und Verbindungen zwischen ihnen führen und den Stoffwechsel von Signalmolekülen stören, was zur Lernschwierigkeiten und Sehstörungen führen kann. Bei Neugeborenen und Säuglingen, die sich nur mit Muttermilch ernähren, hängt es vor allem von der Mutters Aufnahme von DHA ab, wie viel essenziellen Omega-3-Fettsäuren sie bekommen werden. Deshalb ist es sehr wichtig, dass Schwangere und stillende Frauen eine ausreichende Menge Omega-3-Fettsäuren mit dem Essen bekommen.

Ohne unerwünschte Nebenwirkungen

Viele Studien bestätigen die positive Effekte von Omega-3-Fettsäuren und ihre sichere Anwendung, auch weil deren erhöhte Aufnahme keinerlei unerwünschte Nebenwirkungen mitbringt. Man sollte doch mit der Genuß von Omega-3-Fettsäuren trotzdem nicht übertreiben, maximal 3 Gramm pro Tag sollen reichen. Auf der anderen Seite muß man aber sicher stellen, dass man Omega-3-Fettsäuren in ausreichenden Mengen in den Körper gelangen, was man mit der Nahrung und damit Nahrungsergänzungsmitteln, wie zum Beispiel Fischölkapseln erreichen kann.

Portrait

Wir bemühen uns regelmäßig aktuelle Artikel über Persönlichkeitswachstum, Motivation, Gesundheit, Familienverhältnisse, Personal und Business Finanzen und auch über andere Themen, die einen Benefiz in das Leben der Menschen bringen. Unser Ziel ist es, Leuten, den vielleicht an Motivation, Soft Skills, Basiswissen, um eine eigene Firma zu gründen oder zu leiten oder den, die ihre Gesundheit vernachlässigen, mit richtigen um nutzbaren Ratschlägen zu helfen.

News-ID: 540262 • Views: 1503 (Stand: 02.06.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/540262/Das-Omega-3-Fettsaeuren-Abc.html>