DAS KNOCHENECK

DER OSTEOPOROSE SELBSTHILFE SAALFELDEN

2 X FISCH PRO WOCHE: EIN GUTER RAT?

Wegen des Gehalts an den Omega 3 Fettsäuren EPA und DHA wird empfohlen: zwei Fischmahlzeiten pro Woche.

Denn: Zahlreiche Studien haben gezeigt, dass eine Optimierung des EPA- und DHA-Blutspiegels durch Verzehr von Fisch, Meeresfrüchten oder durch Nahrungsergänzungsmittel das Risiko für Gesamtsterblichkeit, Herzinfarkte, andere kardiale Erkrankungen, kognitive Einschränkungen, Major Depression und weitere gravierende Gesundheitsprobleme reduziert.[1] Ebenfalls eine Vielzahl von Studien zeigt, dass „die klinische Anwendung von EPA und DHA in zahlreichen Fällen auf die Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises günstige Wirkungen ... hat".[2] Auch für die Augen sind diese beiden Fettsäuren sehr wichtig. Es gibt u.a. triftige Hinweise, dass sie vor der Makula-Degeneration schützen.[3]

Also ein guter Rat? Ja sicher, wenn nicht die Ozeane überfischt wären, wenn nicht der Gehalt an EPA und DHA in den Fischen auf unseren Tellern in den letzten Jahrzehnten drastisch abgesunken wäre, wenn Fische und Meeresfrüchte nicht mit Rückständen von Pestiziden und anderen Chemikalien belastet wären.

Da drängt sich die Frage auf: woher sonst EPA und DHA nehmen? Fleisch, Milchprodukte, Getreide, Obst und Gemüse sind keine Quellen für diese Omega 3 Fettsäuren. Aber Moment: Omega 3? Das ist doch auch in Pflanzenölen? Leinöl, Hanföl, Walnussöl, Rapsöl sollen wir in den Speiseplan einbauen, wegen der Omega 3 Fettsäuren. Ist doch überall zu lesen.

Leider: um das Wort „Omega 3" ranken sich viele Missverständnisse! Omega 3 ist eben NICHT gleich Omega 3. Pflanzliche Produkte enthalten zwar Omega 3, aber nicht EPA und DHA. Sie enthalten Alpha-Linolensäure, eine Omega 3 Fettsäure, die in unserem Stoffwechsel in EPA und DHA umgewandelt werden kann. Dies geschieht aber in nur sehr geringem Ausmaß, vermutlich nur in dem Ausmaß, das für unser Überleben unabdinglich ist. Auch die Alpha-Linolensäure selbst wird gebraucht, auch sie hat günstige Auswirkungen, kann aber EPA und DHA nicht ersetzen.

Interessant: Viele Anthropologen sind jetzt überzeugt, dass unsere altsteinzeitlichen Vorfahren in der „Wiege der Menschheit", Afrika, an Flüssen und entlang der Küsten im südlichen Afrika angesiedelt waren. Dort haben sie nicht durch Fleischverzehr, wie bisher vermutet, sondern durch den Verzehr mariner Nahrungsquellen - Fische, Muscheln, Algen - die gewaltigen Entwicklungssprünge geschafft, die das menschliche Gehirn zu dem machte, was es heute ist. Mit anderen Worten: Unsere intellektuelle Leistungsfähigkeit haben wir EPA und DHA zu verdanken.

Auch interessant: Der EPA und DHA-Gehalt von Fischen ist darauf zurückzuführen, dass Mikroalgen auf ihrem Speiseplan stehen. Es sind die Mikroalgen, die diese Fettsäuren bilden. Für uns ergibt sich daraus DIE Lösung! Überfischung, Pestizidgehalt, nachlassender Omega 3 Gehalt der Fische – diese Probleme lassen sich umgehen, indem wir unseren Bedarf an EPA und DHA durch Algenöl decken. Kaufen wir dieses Nahrungsergänzungsmittel von Herstellern, die die Algen nicht aus den Ozeanen holen, sondern in sauberem Wasser züchten, und beachten wir ihre Dosierungs- und Aufbewahrungsanleitungen, so können wir problemlos unsere Omega 3 Zufuhr wirklich optimieren.

Zur Feststellung, ob dies gelungen ist, können wir den „Omega 3 Index" in einer Blutprobe feststellen lassen. Dieser Wert wird ermittelt, indem man die Membranen der roten Blutkörperchen auf ihren Fettsäuregehalt überprüft. Den Prozentsatz von EPA und DHA, gemessen mit der standardisierten und wissenschaftlich belegten Omega-matrix-Methode, nennt man HS-Omega-3 Index.
Aber auch wenn wir keine Möglichkeit finden, eine solche Bestimmung machen zu lassen, bringt die Einnahme von Algenöl in den empfohlenen Mengen und auf die empfohlene Art (zusammen mit einer Hauptmahlzeit, in der auch andere Fette vorkommen) ganz sicher gesundheitliche Vorteile. Zu diesem Thema gibt es noch viel zu erfahren. Das in Fußnote 3 genannte Buch dazu ist absolut spannend und mit etwas Lesegeduld auch für jeden verständlich.

[1]Prof. Dr. C. von Schacky, Verwirrung um die Wirkung von Omega-3 Fettsäuren, Sonderdruck, Präventive Kardiologie, Ludwig-Maximilian Universität München

[2] Dr. med. Rainer Spichalsky, Omega-3 Fettsäuren – Entzündungshemmer bei rheumatischen Erkrankungen, Sonderdruck, privatärztliches Zentrum für Prävention und Gesundheitsmedizin, Friedberg

[3] Dr. med. Nehls, Michael, Algenöl: Die Ernährungsrevolution aus dem Meer. Wilhelm Heyne Verlag München, 2018. S. 19

Mag. rer. nat. Heidi Reber
Ernährungswissenschaftlerin
heidi@starkeknochen.at

Was ist „Bewegt im Park"?

„Bewegt im Park" bietet ein vielfältiges Bewegungsprogramm im öffentlichen Raum – kostenlos und unverbindlich!

Das vom Dachverband der Sozialversicherungsträger und vom Bundesministerium für Kunst, Kultur, öffentlicher Dienst und Sport finanzierte Projekt bietet allen Menschen die Möglichkeit sich in den Sommermonaten – von Juni bis September – kostenfrei und an der frischen Luft zu bewegen.

Wie kann man an den Kursen teilnehmen?
Die Teilnahme ist kostenlos und erfolgt ohne Anmeldung. Die Bewegungseinheiten sind für alle Leute von jung bis alt geeignet. Jeder und jede kann das vielfältige Angebot nutzen, etwas für die eigene Gesundheit tun und zusätzlich auch neue Leute kennenlernen.

Wie findet man den passenden Kurs?
Alle Informationen zu den angebotenen Kursen sind auf der Website www.bewegt-im-park.at zu finden! Welcher Kurs wann und wo stattfindet, wer den Kurs leitet und ob spezielle Materialien notwendig sind: alle wissenswerten Infos sind auf der Homepage zusammengefasst. Die erfahrenen Kursleiter*innen motivieren und geben Tipps, um fit und gesund zu bleiben. Das Kursprogramm wird von den Sportverbänden ASKÖ, ASVÖ und SPORTUNION gestaltet und findet in Kooperation mit den Sozialversicherungen und Städten/Gemeinden statt. Durch die Zusammenarbeit mit dem Österreichischen Behindertensportverband und Special Olympics Österreich steht auch für Menschen mit Beeinträchtigungen ein vielfältiges Angebot in Form von Inklusionskursen zur Verfügung.

Wo bewegt man sich?
Alle Kurse finden in öffentlichen Parks oder anderen freien Flächen in ganz Österreich statt. Auf jeden Fall an der frischen Luft – egal bei welchem Wetter!

Wann finden die Kurse statt?
Die „Bewegt im Park"-Kurse laufen von Juni bis September in ganz Österreich. Jeder Kurs findet immer am gleichen Wochentag und zur gleichen Uhrzeit statt. Dabei wird natürlich auf alle zum jeweiligen Zeitpunkt geltenden Corona-Regelungen geachtet.

DIE VORTEILE IM ÜBERBLICK:

- Wöchentliche Termine & bei jedem Wetter
- Für alle Interessierten von jung bis alt
- Mit erfahrenen Kursleiter*innen
- Kostenlose Teilnahme & ohne Anmeldung
- Auch für Anfänger*innen geeignet