

Omega-3-Fettsäuren – EPA/DHA

Fischöl - Gesundheitsfaktor für Herz und Gefäßsystem

Reines, hochwertiges Fischöl erweist sich mehr und mehr als wahrer Segen für die Gesundheit. Die Omega-Substanzen von Kaltseefischen bekämpfen nach heutigem Wissensstand Entzündungen, reinigen das Gefäßsystem und sind so ein Segen für verstopfte Adern. Wir haben besonders hochwertiges und in seiner Mischung einmaliges Fischöl im Programm.

Von den Eskimos lernen

Warum hatten die Eskimos bis zur Einkehr der Zivilisation keine Herzprobleme? Eine Frage aus den 50iger Jahren, deren Antwort heute altbekannt ist. Eskimos aßen Kalt- und Tiefseefische und nahmen so ausreichend Omega-3-Säuren auf. Tatsache ist: Die in Omega-3-Säuren vorkommenden Substanzen EPA und DHA sind wahre Zaubermittel, denn sie beeinflussen positiv und in hohem Masse unsere körpereigenen Eicosanoide.

Mehr Sauerstoff, weniger Probleme

Eicosanoide sind ein relativ neu entdecktes, spannendes Forschungsgebiet. Anders als Hormone, die im Blut durch den Körper transportiert werden und dort ihre Wirkung entfalten, tauchen Eicosanoide binnen Sekunden im Inneren unserer Zellen auf und verschwinden ebenso schnell wieder. Und trotz ihrer flüchtigen Natur haben sie mit die stärkste und nachhaltigste Wirkung auf den Organismus. Eicosanoide aus Fischöl-Substanzen können z.B. für den ungehinderten Fluss der Blutplättchen sorgen, die Gefäße frei machen und erweitern sowie die Sauerstoffversorgung in den Organen und Zellen ankurbeln. Sauerstoff ist Energie. Kommt Sauerstoff in die Zellen, verschwinden Schlacken und Entzündungen und das Gefäßsystem wird gereinigt.

Der Bio-Schutz bei Entzündungen

Eicosanoide sind aber auch hervorragende natürliche Entzündungshemmer. Eine wichtige Botschaft, denn Entzündungen sind nach Ansicht vieler Ärzte auf Dauer dafür verantwortlich, dass wir früher altern und zu Krankheiten neigen. Insofern ist Fischöl auch ein ausgezeichnetes Anti-Aging-Mittel und wird zudem von unseren Fachleuten neben Glucoflex 24 in Kombination mit Vektor-Lycopin auch bei Arthrose und Arthritis empfohlen.

Die Mischung macht die Qualität

Fischöl ist nicht gleich Fischöl. Entscheidend ist die Reinheit des Produktes. Wesentlich ist zudem die Mischung bzw. das Verhältnis der Substanzen EPA und DHA zueinander.

ProVitas konzentriertes EPA/DHA 350 ist rein und enthält pro Kapsel 350 mg Fischöl-Konzentrat mit 300 mg EPA und 200 mg DHA.

Diese beiden essentiellen Omega-3-Fettsäuren sind an einer Vielzahl wichtiger Stoffwechselforgänge beteiligt und werden als Bausteine für Gewebshormone (Bindegewebsbildung) benötigt. Die positiven Eigenschaften auf die Cholesterinwerte durch die tägliche Nahrungsergänzung mit Omega-3-Fettsäuren sind ernährungswissenschaftlich vielfach belegt. Daher sind EPA und DHA für die Ernährung und Gesunderhaltung des Menschen von außerordentlicher Bedeutung.

ProVitas Omega3 wird ausschließlich aus sehr kleinen Kaltwasserfischen, Sardinen, gewonnen. Diese kleinen Fische speichern durch ihr von Natur aus kurzes Leben viel weniger Umweltschadstoffe als große. Weiters werden sie im unberührten südamerikanischen Pazifik gefangen, wo die Schadstoffbelastung noch wesentlich geringer ist als in anderen Teilen der Welt.

Das gewonnene Konzentrat aus Wildfischöl ist frei von Schwermetallen wie Quecksilber, Blei, Cadmium und Arsen sowie Pestiziden.

Was sind Omega-3-Fettsäuren, woher stammen Sie?

Der Speiseplan der Grönland-Eskimos kennt wenig Abwechslung. Dafür ist er aber offensichtlich herzensgesund, denn Herz-Kreislauf-Leiden sind bei Ihnen nahezu unbekannt. Im Fett von Seefisch stecken zwei ganz spezielle Fettsäuren, die Eicosapentaensäure und die Docosahexaensäure, kurz EPA und DHA

genannt. EPA und DHA sind Omega-3-Fettsäuren. Die Meerestiere nehmen sie über das Plankton auf und speichern sie in ihren Zellmembranen. Die hoch ungesättigten Fette halten die Zellwände elastisch, das Blut dünnflüssig und die Tiere in den eiskalten Gewässern der Polarmeere beweglich.

Was Kaltwasserfische zum Überleben brauchen, hilft wohl auch dem Menschen. Sicher ist: Je elastischer die Arterien, je fließfähiger das Blut, desto besser funktionieren Herz und Kreislauf und desto geringer ist das Infarktrisiko. Mittlerweile existieren weltweit rund 15.000 Studien, die den vielfältigen gesundheitlichen Nutzen von EPA und DHA eindrucksvoll belegen. Wichtig dabei: Omega-3-Fettsäuren sind essentiell. Das heißt, sie sind lebenswichtig, aber weil der Körper sie nicht selbst bilden kann, müssen sie über die Natur aufgenommen werden. Doch gerade hier besteht ein Mangel. Ausgerechnet Omega-3-Fettsäuren kommen in unserer Kost zu kurz.

Anwendungsgebiete von Omega-3-Fettsäuren?

Günstigere Blutfettwerte. EPA und DHA senken den Triglyzeridspiegel, also die Neutralfette im Blut.

Bessere Durchblutung. Sie verbessern die Fließeigenschaften des Blutes, machen es dünnflüssiger. Das verringert die Gerinnungsgefahr.

Weniger Infarkte. Ablagerungen an den Arterien werden stabilisiert. Verstopfende Partikel können weniger leicht in die Blutbahn gelangen.

Niedrigerer Blutdruck. Blutgefäße werden erweitert und elastischer. Das senkt den Blutdruck.

Weniger Arrhythmien. Über die Stabilisierung der Herzmuskelzellen verringert sich die Gefahr von Rhythmusstörungen und wiederholter Herzinfarkte.

Gelenkschutz. Insbesondere die EPA ist eine Vorstufe für hormonähnliche Reglerstoffe, die im Körper Entzündungen hemmen. Das schützt vor rheumatischen Gelenkerkrankungen und lindert Schmerzen.

EPA = Eicosapentaensäure

DHA = Docosahexaensäure

DPA = Docosapentaensäure

EPA, DHA und DPA sind lebensnotwendige mehrfach ungesättigte Omega-3-Fettsäuren

Ein hoher Gehalt an EPA und DHA ist entscheidend für die Wirkung
Verwenden Sie nur Omega-3 Fischölkapseln, bei denen der Gehalt an EPA (Eicosapentaensäure) und DHA (Docosahexaensäure) auf der Packung angegeben ist. Nur so wissen Sie, ob das Produkt überhaupt eine ausreichende Menge an EPA und DHA liefert, um die Gesundheit zu fördern. Weiters können Sie es mit anderen Produkten vergleichen und sehen sofort, was Sie für Ihr Geld bekommen.

Wieviel Omega-3 brauchen wir ?

Der Körper kann Omega-3 Fettsäuren nicht selbst herstellen. Deshalb sind wir auf die regelmäßige Zufuhr dieses wichtigen Vitalstoffs mit der Nahrung oder durch Kapseln angewiesen. Studien haben gezeigt, dass ein Erwachsener 600 bis 1000mg der beiden Omega-3 Fettsäuren EPA und DHA zur Erhaltung von Gesundheit und Vitalität täglich benötigt. Dies entspricht zwei Kapseln UltraPure Omega3.

DHA ist die wichtigste langkettige Omega-3 Fettsäure im Gehirn und für die Netzhaut der Augen. Es ist ein wichtiger Aufbaustoff für die Nervenzellen des Gehirn und des Herzens und entscheidend für dessen einwandfreie Funktion. Zahlreiche Studien haben gezeigt, dass DHA, ein natürlicher Bestandteil der Muttermilch, sehr wichtig ist für die Entwicklung des Gehirn und der Augen bei Säuglingen. DHA wird daher in den USA bereits in 75% der Produkte für Säuglingsernährung zugesetzt.

EPA ist ebenfalls eine langkettige Omega-3 Fettsäure und wichtig für die Gesundheit des Menschen.

Kann Fett wirklich gesund sein ?

Wir hören fast täglich, dass wir Fett so weit wie möglich meiden sollen, um gesund und schlank zu bleiben. Diese Warnungen beziehen sich aber ausschließlich auf gesättigte Fettsäuren, wie sie z.B. in fettem Fleisch, Wurst, Saucen, Frittiertem und fetten Mehlspeisen enthalten sind. Es gibt aber auch lebenswichtige Fette, ohne die der Mensch nicht gesund bleiben kann. Die wichtigsten dieser guten Fette sind die essentiellen Omega-3 Fettsäuren. Sie fördern Gesundheit, Vitalität und machen sogar schlank. Da Omega-3 Fettsäuren vor allem in fettem Kaltwasserfisch, Lebertran, Leinöl und Hanföl enthalten sind, ist es einleuchtend, warum ein Großteil der Bevölkerung bei uns zu wenig Omega-3 Fette mit der Nahrung aufnimmt.

Omega-3 schützen Ihr Herz

Unter dieser Überschrift weisen auch Univ.-Prof. Dr. Siegfried Meryn und Prof. Dr. Markus Metka in ihrem Buch "Der neue Mann" auf folgendes hin: "Omega-3-Fettsäuren haben einen positiven Einfluss auf eine Reihe von wichtigen Herzfaktoren: Sie senken den Blutfettspiegel, insbesondere Triglyceride und Cholesterin. Die Verwendung von Fischölkapseln ist die einzige von der American Heart Association verbindlich ausgesprochene Empfehlung. Darüber hinaus reduzieren Omega-3-Fettsäuren das Risiko einer gefährlichen Verstopfung der Adern (Thrombose). Sie arbeiten als natürliche Gerinnungshemmer, indem sie die Blutplättchen daran hindern, zu verklumpen. Einige Studien haben sogar eine Verminderung des Blutdrucks durch Omega-3 gezeigt."

Omega-3 beleben den Geist

Zur optimalen Funktion ist das Gehirn auf die regelmäßige Zufuhr von Omega-3 Fettsäuren angewiesen. Deshalb werden sie auch als "Brainfood" bezeichnet. So enthält das Gehirn eines gesunden Erwachsenen etwa 20g an Omega-3 Fettsäuren. Studien haben gezeigt, dass die Menschen in Ländern mit hohem Omega-3 Konsum (wie z.B. Japan) auch in hohem Alter geistig aktiver sind. Weiters wurde auch herausgefunden, dass bei Stress große Mengen Omega-3 Fettsäuren verbraucht werden. So kann in relativ kurzer Zeit ein Omega-3 Mangel entstehen, der zu ausgeprägten Stimmungsschwankungen führt. Eine ausreichende Zufuhr von Omega-3-Fischöl kann die geistige Leistung steigern und die Folgen einer hohen Stressbelastung verringern.

Mit Omega-3 Stress besser bewältigen

Dr. Frank Liebke schreibt in seinem Buch "Omega-3-Fettsäuren - Gesundheit aus dem Meer" folgendes: "Zweifelloos ist es ungesund, sich ständig zuviel Stress auszusetzen. Andererseits lassen sich manche Stress-Situationen nicht umgehen. Aber ich kann Ihnen Hoffnung machen: Ab sofort sind Sie dem Stress und seinen negativen Folgen nicht mehr hoffnungslos ausgesetzt. Viele der unangenehmen Stress-Symptome wie Herzjagen, kalter Schweiß, innere Unruhe, erhöhter Blutdruck, Schlafstörungen, Wutausbrüche und Angst haben wir den aktivitätsfördernden körpereigenen Hormonen zu verdanken. Bei Stress überschwemmt uns Noradrenalin förmlich. Japanische Forscher konnten nun überzeugend aufzeigen, dass es einen einfachen Weg gibt, die überschüssige Produktion von Noradrenalin zu zügeln. Mit Hilfe der Omega-3-Fettsäure DHA reduzierten sich die Blutwerte für Noradrenalin und stressabhängige Beschwerden traten seltener auf".

Für eine gesunde Brust

Man weiß bereits, dass der wichtigste Faktor für die Gesunderhaltung des Brustgewebes die Ernährung ist. Dabei spielen Omega-3 Fettsäuren eine entscheidende Rolle. Erstmals wurde diese schützende Wirkung von Omega-3 Fettsäuren bei Eskimofrauen in Grönland beobachtet. Eine ausreichende Versorgung mit Omega-3 Fettsäuren stellt sicher, dass diese in der Brust gespeichert werden und das Brustgewebe schützen.

Was können Omega-3 für Sie tun?

- schützt das Herz-Kreislaufsystem
- lindert entzündlich-rheumatische Beschwerden
- weitet die Blutgefäße und fördert die Durchblutung
- beschleunigt die Fettverbrennung
- erweitert die Bronchien
- steigert die Widerstandskraft
- senkt den Cholesterin- und Triglyceridspiegel
- steigert das gute Cholesterin HDL
- senkt Lipoprotein-(a)-Werte
- beugt Herzrhythmusstörungen vor

- reduziert Entzündungen im ganzen Körper
- fördert die Fließfähigkeit des Blutes
- beugt hohem Blutdruck vor
- steigert Konzentration und Gedächtnis

Haben Omega-3 Nebenwirkungen?

Omega-3 Fettsäuren wurden jahrzehntelang wissenschaftlich erforscht und haben auch in sehr hoher Dosierung keine Nebenwirkungen gezeigt.

Lesen Sie auf Wikipedia, wie wichtig Omega 3 Fettsäuren wirklich sind und was diese für Ihre Gesundheit tun können:

<http://de.wikipedia.org/wiki/Omega-3-Fettsäuren>

HS-Omega-3 Index und Omega-3 Index

Der Omega-3 Index wurde 2002 erfunden und definiert, und zwar von Prof. Dr. WS Harris, Sanford University, USA und Prof. Dr. C. von Schacky, Ludwig Maximilians-Universität München, und Gründer von Omegamatrix. Seit 2002 haben Harris und von Schacky umfangreiche Arbeit geleistet, um die Messmethodik so weiter zu entwickeln, dass sie nun höchsten Qualitätskriterien genügt und außerdem so robust geworden ist, dass sie in der Routinediagnostik eingesetzt werden kann. Wegen dieses entscheidenden Fortschritts nennen Harris und von Schacky den Omega-3 Index nun HS-Omega-3 Index ("high sensitivity" oder "Harris Schacky"). Die Messmethodik wurde zum Patent angemeldet. Bei weltweit mehr als 30 Forschungsprojekten, in vielen Check-up Zentren, und für zahlreiche Ärzte wird nun so gemessen. Man betrachtet deshalb den HS-Omega-3 Index als den Standard weltweit.

Richtig Wichtig

Der HS-Omega-3 Index sollte zwischen 8% und 11% liegen. Bei vielen Personen in unseren Breiten liegt er aber deutlich niedriger, oft um 4%. Zwischen 8% und 11% sind Herz-Kreislauferkrankungen, besonders der plötzliche Herztod unwahrscheinlich. Auch andere, unterschiedlich gut belegte, Gründe sprechen dafür, einen HS-Omega-3 Index zwischen 8% und 11% zu haben:

Vermeidung oder Besserung von Herz-Kreislauferkrankungen - mehr Informationen

Besserer Verlauf einer Schwangerschaft und bessere Aussichten für das Kind - mehr Informationen

Möglicherweise Vermeidung und Behandlung von psychischen oder psychiatrischen Erkrankungen - mehr Informationen

Eventuell Vermeidung von altersbedingter intellektueller Verschlechterung

Korrekt und valide (richtig ist wichtig) erfasst man nur mit dem HS-Omega-3 Index den Gehalt eines Menschen an den beiden Omega-3 Fettsäuren Eicosapentaen- und Docosahexaensäure, den gesunden Fettsäuren aus dem Meer. Die Höhe des HS-Omega-3 Index ist von Person zu Person unterschiedlich und hängt nicht nur von der Ernährung ab, sondern auch von Genen, Körpervolumen und anderen Faktoren.

Der HS-Omega-3 Index muss in den roten Blutkörperchen (Erythrozyten) in der von Harris und von Schacky definierten und streng standardisierten Weise gemessen werden. Andere Messungen (wie z.B. im Serum oder mit anderen Messmethoden) sind wertlos. Die Messmethode für den HS-Omega-3 Index ist zum Patent angemeldet. Als einziges Labor führen wir unsere Fettsäureanalytik nach dem Qualitätssicherungssystem DIN ISO 15189 durch. Wir bestimmen den HS-Omega-3 Index aus EDTA-Blut, das uns zugesandt wird. Versandmaterial bekommen Sie hier.

Das Ergebnis dieser Untersuchung erhalten Sie dann in graphisch ansprechender Form und individuell erläutert.

HS-Omega-3 Index

"Der HS-Omega-3 Index – das neue Cholesterin ?" fragte die ehemalige Direktorin der National Institutes of Health, USA, Bernadine Healy. Es gibt genauso viele Gründe, sein Cholesterin zu wissen, wie es Gründe gibt, seinen HS-Omega-3 Index zu wissen, Jeder weiß, dass ein niedriges Cholesterin gesund ist. Jeder sollte

wissen, ein HS-Omega-3 Index zwischen 8% und 11% ist es auch. Beide Werte ergänzen sich. "Know you number" lautete eine Cholesterinkampagne in den USA – das sollte auch für den HS-Omega-3 Index gelten.

HS-Omega-3 Index und Herz-Kreislaufsystem

Herz-Kreislaufkrankungen und der plötzliche Herztod sind jedes Jahr für über die Hälfte aller Todesfälle verantwortlich. Bei einem niedrigen HS-Omega-3 Index (z.B. 4%) ist das Risiko eines plötzlichen Herztodes mindestens zehnmal so hoch, wie bei einem HS-Omega-3 Index zwischen 8% und 11%. Weniger ausgeprägt gilt Ähnliches für andere kardiovaskuläre Erkrankungen. Die größten kardiologischen Fachgesellschaften in Europa und den USA empfehlen die Einnahme von Omega-3 Fettsäuren, um einem plötzlichen Herztod oder kardiovaskulären Erkrankungen vorzubeugen. Die Einnahme von Omega-3 Fettsäuren wird auch bei der Nachbehandlung von Herzinfarkten empfohlen. Als Ziel für die Behandlung mit Omega-3 Fettsäuren empfehlen wir einen HS-Omega-3 Index von 8% - 11%.

Klinische Studien haben die positiven Auswirkungen der Omega-3 Fettsäuren belegt:

Patienten, die schon einen Herzinfarkt erlitten haben, leben länger, wenn sie Omega-3 Fettsäuren zu sich nehmen.

Patienten mit Herzschwäche (Herzinsuffizienz) leben länger und müssen seltener ins Krankenhaus, wenn sie Omega-3 Fettsäuren zu sich nehmen

Omega-3 Fettsäuren beugen Herzrhythmusstörungen, insbesondere dem plötzlichen Herztod, vor.

Omega-3 Fettsäuren lassen krankhafte Veränderungen an den Herzkranzgefäßen langsamer voranschreiten / sorgen für eine Rückentwicklung dieser Veränderungen.

Omega-3 Fettsäuren halten frisch angelegte Bypassgefäße an den Herzkranzarterien offen.

Instabile Bereiche in Blutgefäßen werden stabilisiert.

Die Funktion der Blutgefäße ("Endothelfunktion") wird verbessert.

Blutfette, besonders Triglyceride, werden gesenkt, und die Zusammensetzung des "bösen" Cholesterins, des LDL, positiv beeinflusst.

Botenstoffe, die die Gefäßverkalkungen vorantreiben, werden weniger gebildet.

In hohen Dosen (> 3g / Tag) wird der Blutdruck gesenkt.

HS-Omega-3 Index, Schwangerschaft und Geburt

Omega-3 Fettsäuren sind essentiell in Schwangerschaft und Geburt. Sie werden nicht nur für den Aufbau, sondern auch für die Funktion von Auge und Gehirn benötigt. Weiter werden hormonähnliche Substanzen gebildet, die Einfluss auf die Dauer der Schwangerschaft haben. Der Fetus bezieht die Omega-3 Fettsäuren von der werdenden Mutter. Hat die werdende Mutter genug Omega-3 Fettsäuren, dann kann sie auch das heranwachsende Baby gut versorgen. Daraus ergeben sich viele positive Einflüsse auf die Schwangerschaft und das Kind:

Weniger vorzeitige Wehen vor der 34. Woche

Eine etwas längere Schwangerschaftsdauer (plus 1,6-2,6 Tage)

Weniger Wochenbettdepressionen

Eine bessere Entwicklung der Auge-Hirnfunktion beim Säugling

Eine Zunahme des Intelligenzquotienten um 4 Punkte (gemessen an 4-jährigen)

Wesentliche wissenschaftliche Fachgesellschaften empfehlen während der Schwangerschaft mindestens 200 mg DHA / Tag einzunehmen, wobei darauf hingewiesen wurde, dass bis 2.7 g / Tag Omega-3 Fettsäuren ohne bedeutende Nebenwirkungen vertragen wurden. Die Fachgesellschaften empfehlen auch, früh in der Schwangerschaft Mängel zu erkennen. Nach unseren Messungen haben mehr als 50% der Schwangeren nicht genug Omega-3 Fettsäuren. Der HS-Omega-3 Index informiert Sie darüber, ob Sie genug EPA und DHA für Ihr Kind und für Sie haben. Wird der HS-Omega-3 Index frühzeitig in der Schwangerschaft gemessen, kann die Dosis EPA und DHA so gewählt werden, dass der HS-Omega-3-Index auf einen Wert zwischen 8% und 11% steigt – der beste Bereich für Sie und Ihr Kind. Ein viel zu hoher HS-Omega-3-Index kann in seltenen Fällen eine Blutungsneigung nach sich ziehen. Wir empfehlen daher eine Kontrolle des HS-Omega-3-Index nach 8-12 Wochen.

Omega-3 Fettsäuren in Neurologie und Psychiatrie

Weder neurologische noch psychiatrische Fachgesellschaften empfehlen bislang Omega-3 Fettsäuren. Das liegt daran, dass es bisher in vielen Bereichen viel versprechende, aber bislang keine eindeutigen Studienergebnisse gibt. Erste positive Studienergebnisse gibt es bei Schlaganfall, Depression,

Schizophrenie, Borderline Personen, Aufmerksamkeit-Defizit Syndrom (ADHS) und kognitiven Defiziten (M. Alzheimer). Aufgrund der laufenden Studien ist damit zu rechnen, dass einzelne Indikationen noch definitiv belegt werden. Erste Studien orientieren sich am Omega-3 Index.

Quelle: <http://www.omegаметrix.eu/>

Omega-3-Fettsäuren Fischöle helfen gegen Krebs

In ersten Versuchen konnten Fettsäuren von Seefischen Krebsgeschwüre um bis zu 80 Prozent verkleinern und die Nebenwirkungen der Chemotherapie deutlich verringern.

Omega-3-Fettsäuren entfalten eine positive Wirkung in der Krebstherapie: Die Stoffe verringern die Größe von Tumoren und unterstützen Krebsmedikamente. Außerdem lindern sie schädliche Nebeneffekte der Chemotherapie. Das haben ägyptische Forscher um Abdulla El-Mowafy von der Universität in Al-Mansoura in Experimenten an Mäusen herausgefunden. Die Forscher hatten insbesondere die Omega-3-Fettsäure Docosahexaensäure (DHA) im Visier, die in Seefischen wie Lachs und Hering vorkommt und Nahrungsmitteln zugesetzt wird. Die Ergebnisse können Ansatzpunkte für neue Therapieformen liefern, schreiben die Wissenschaftler im Fachmagazin „Cell Division“ (Online-Vorabveröffentlichung).

Schutz für die Nieren

Die Forscher gaben speziell gezüchteten Mäusen, die zu bestimmten spontanen Tumorbildungen etwa in der Brust neigen, unterschiedliche Mengen der Omega-3-Fettsäure DHA. Daraufhin bildete sich der Tumor unter den Versuchsbedingungen um 40 bis 80 Prozent zurück. Die Fettsäure zeigte damit eine eigenständige tumorhemmende Wirkung, schreiben die Forscher. In weiteren Versuchen gaben die Biochemiker den Krebsmäusen das Chemotherapie-Medikament Cisplatin, das allerdings auf Dauer die Niere schädigt. Die Forscher beobachteten, dass die Fettsäure DHA zweierlei positive Wirkungen entfaltet: Sie steigert den chemotherapeutischen Effekt gegen den Krebs und verringert deutlich die Schädigung des Nierengewebes.

Die Forscher hoffen, mit Omega-3-Fettsäuren die Therapiemöglichkeiten gegen Krebs erweitern zu können – insbesondere um Nebenwirkungen der Chemotherapie zu reduzieren. Mediziner bescheinigen Omega-3-Fettsäuren eine positive Wirkung auf viele Stoffwechselkreisläufe und Erkrankungen. Sie sollen beispielsweise gegen Herzkreislaufbeschwerden und neurologische Leiden schützen.

Quelle: focus.de

Wachsende Bedeutung von Omega-3 Fettsäuren für die Psychiatrie

Interessante neue Erkenntnisse, die 1998 an einer internationalen Konferenz des National Institutes of Health vorgestellt wurden, lassen vermuten, dass mit Fischöl-Supplementen eine Reihe von ernsten psychischen Erkrankungen - Depression, manische Depression und Schizophrenie eingeschlossen - bekämpft werden können. Man hat einen Zusammenhang von hohem Konsum an Omega-3 Fettsäuren und sowohl verringertem Depressionsrisiko als auch besserem Behandlungsergebnis bei manischer Depression und Schizophrenie festgestellt.

"Länder, in denen große Mengen an Fisch gegessen werden, weisen niedrigere Depressionsraten auf als Länder, in denen Fisch nicht zu den Hauptnahrungsmitteln zählt", sagte Dr. Joseph R. Hibbeln, Chef der Tagesklinik am National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism at the National Institutes of Health.

"Depression ist weltweit die größte Primärursache für Beeinträchtigungen und in manchen Ländern 50-60 mal stärker verbreitet als in anderen. Verzehr von Fisch scheint eine beträchtliche Schutzwirkung zu haben - Hibbel hat festgestellt, dass höhere EPA und DHA Blutwerte eine hohe Korrelation mit erhöhten Serotonin-Werten im Gehirn haben."

Die Aufnahme von Omega-3 Fettsäuren könnte die Serotonin-Produktion beeinflussen, und niedrige Serotonin-Werte sind mit Depression, Suizid und Gewalt in Zusammenhang gebracht worden. In einer Studie mit 18 Suizid gefährdeten Patienten konnte ein Zusammenhang zwischen höheren EPA Blutwerten und

einer tieferen Rate der Suizidgefährdung festgestellt werden, dass durch vermehrten Verzehr von EPA und DHA depressives und selbstzerstörendes Verhalten reduziert werden können.

In einer Placebo-Kontroll-Studie mit 50 manisch-depressiven Patienten hat Dr. Andrew Stoll vom Harvard's Brigham und Women's Hospital die gewöhnliche Medikamentierung der Patienten um täglich 10g Omega-3 Fettsäuren erweitert. Obwohl die Studie für einen Zeitraum von 9 Monaten angelegt war, war nach 4 Monaten die Rückfallquote in der Omega-3 Gruppe dramatisch tiefer, so dass sich Dr. Stoll zur vorzeitigen Beendigung der Studie gezwungen sah. Es wurden absolut keine Nebenwirkungen verzeichnet. Dr. Stoll meint, Omega-3 Fettsäuren schienen wie Lithium oder Valporate zu wirken, zwei Medikamente für Manisch-Depressive, die die Neurotransmission im Gehirn verändern.

Omega-3 Fettsäuren in Ergänzung einer traditionellen Therapie scheinen auch zu helfen, Symptome der Schizophrenie zu reduzieren. Dr. Malcom Peet, Leiter der Psychiatrieabteilung an der University of Sheffield in the United Kingdom, hat herausgefunden, dass Schizophreniepatienten niedrigere Werte an Omega-3 Fettsäuren aufweisen. In drei kleinen Studien scheint sich gezeigt zu haben, dass die Abgabe von Omega-3 Supplementen an Schizophreniepatienten die Symptome abschwächt.

From: 1998 internationalen Konferenz des U.S. National Institutes of Health, Washington DC.

Copyright 1999 © Switamin™

Omega-3-Fettsäuren verzögern mentalen Leistungsabfall bei über 65-Jährigen

Menschen, die regelmäßig Fisch und die darin enthaltenen **Omega-3-Fettsäuren** verzehren, bleiben im Alter geistig länger fit. In einer im Journal of Nutrition veröffentlichten Studie untersuchten Qin und Kollegen den Einfluss eines regelmäßigen Fischverzehr auf die Entwicklung der kognitiven Fähigkeiten (z. B. Gedächtnis, Aufmerksamkeit / Konzentration, Lernen, Intelligenz und Problemlösung) im Alter. In die Studie flossen die Daten von 1.566 Männern und Frauen im Alter von über 55 Jahren ein.

Ergebnisse

Männer und Frauen, die angegeben hatten, mehr als eine Portion Fisch pro Woche zu essen, verloren in einem jährlich durchgeführten Test zur Messung der kognitiven Fähigkeiten weniger Punkte als solche, die angaben, weniger als eine Portion Fisch pro Woche zu essen. Im Durchschnitt verloren die Fischesser beim Test jährlich 0,35 Punkte weniger (95 % Konfidenzintervall: 0,13 - 0,58), d. h. ihre geistigen Fähigkeiten entsprachen denen von Personen, die 1,6 Jahre jünger sind. Ein weiterer Vorteil, den die Wissenschaftler bei den Fischessern feststellen konnten, war ein verbessertes verbales Gedächtnis. Die Beobachtungen konnten jedoch nur für Teilnehmer im Alter über 65 Jahren festgestellt werden. Bei den 55 - 64-Jährigen existierte kein Unterschied.

Zusammenfassung

Der regelmäßige Verzehr von Fisch ist ein Einflussfaktor zur Verzögerung des mentalen Leistungsabfalls im Alter. Dafür verantwortlich könnten die im Fisch vorhandenen mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren sein.

Hinweise zum Versorgungszustand von Omega-3-Fettsäuren

Die Versorgungssituation von Erwachsenen mit langkettigen Omega-3-Fettsäuren (Summe aus EPA und DHA) unterscheidet sich nach Alter und Geschlecht. Frauen weisen je nach Altersklasse mittlere Zufuhrwerte von 105 mg bis 240 mg auf. Männer erreichen mittlere Zufuhrwerte von 110 mg bis 450 mg. Bei beiden Geschlechtern ist die Versorgung in jungen Jahren am schlechtesten und wird mit zunehmendem Alter besser.

Quelle: Qin B. et al. "Fish Intake Is Associated with Slower Cognitive Decline in Chinese Older Adults.", Journal of Nutrition 2014 Oct;144(10):1579-85.