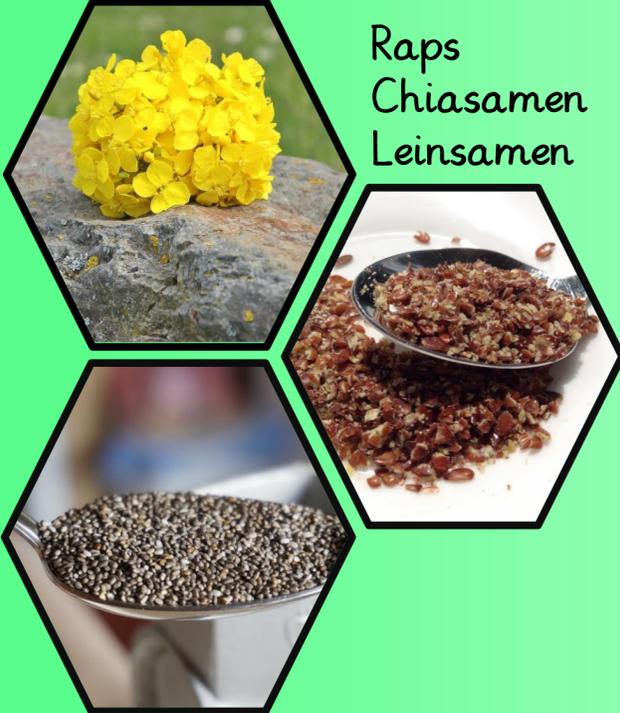


Das Verhältnis von Omega 3 zu Omega 6

Raps
Chiasamen
Leinsamen



OMEGA 3

1,8g* α-Linolensäure (ALA)

1,8g* α-Linolensäure (ALA)

OMEGA 6

9g* Linolsäure (LA)

9g* Linolsäure (LA)

Sonnenblumen
Haselnüsse
Mandeln



Weidetiere
Fetter Fisch
Bio Eier



0,4g* Eicosapentaensäure (EPA)

0,4g* Eicosapentaensäure (EPA)

Arachidonsäure (AA)

Arachidonsäure (AA)

0,6g* Docosahexaensäure (DHA)

0,6g* Docosahexaensäure (DHA)

Massentier-
haltung



*durchschnittliche Richtwerte
versch. Institutionen

Wieso ist das Verhältnis so wichtig?

Einige Fettsäuren können wir aus Kohlenhydraten oder anderen Fettsäuren herstellen, nicht jedoch **ALA** und **LA**. Deshalb sind sie essentiell und müssen über die Nahrung zugeführt werden. **ALA** und **LA** können wie oben dargestellt zu **EPA**, **DHA** und **AA** umgewandelt werden.

Aus **EPA** und **AA** werden Gewebshormone gebildet. Die Gewebshormone aus **EPA** und **AA** verhalten sich häufig gegenläufig, so wirkt **EPA** bspw. entzündungshemmend, während **AA** entzündungsfördernd ist. Beide Wirkungen sind wichtig. Sie sollten jedoch ausgeglichen sein. In Industriestaaten wird zu viel Omega 6 zugeführt. Das kann zu gesundheitlichen Problemen führen.

Ein gutes Verhältnis ist ca. 1 (Omega 3) : 3 (Omega 6).

Des Weiteren ist **DHA** wichtig für die Konzentration und kognitive Leistung - also für die Hirnfunktion.

Warum Bio und Weide?

Weidetiere fressen viele Wildkräuter, die reich an ALA sind. ALA kann von Tieren auch zu EPA und DHA umgewandelt werden.

Fetter Fisch wie Lachs und Makrele enthält besonders viel EPA und DHA. Die DGE empfiehlt deshalb ein bis zwei Fischmahlzeiten die Woche.

Lebensmittel aus der Ernährung streichen?

Nein, es geht nicht darum Lebensmittel aus der Ernährung zu streichen. Stattdessen sollte geschaut werden, wovon mehr und wovon etwas weniger gegessen werden kann. Sonnenblumenkerne etwa enthalten viele Vitamine und Mineralstoffe. Die Idee Sonnenblumenöl gegen Rapsöl zu tauschen, ist aber eine Überlegung wert.

Quellen

Vilgis, T. (2020). *Biophysik der Ernährung*. Berlin: Springer Spektrum.
Bilder: www.pixabay.de
Richtwerte: <https://www.dge.de/wissenschaft/>
<https://www.efsa.europa.eu/en/efsajournal/pub/2815>