

# Nährstoffcheck Omega 3 – ein ganzheitlicher Überblick

## WAS IST OMEGA 3?

Beim Begriff Omega 3 denken die meisten von uns sicherlich direkt an den Verzehr von Fisch. Doch was verbirgt sich genau hinter dieser Abkürzung? Kurz gesagt: die **Omega-3-Fettsäuren**.

Omega-3-Fettsäuren werden zur Rubrik der **mehrfach ungesättigten Fettsäuren** gezählt. Die wahrscheinlich bekanntesten Vertreter sind die langkettigen Fettsäuren **Eicosapentaensäure (EPA)** und die **Docosahexaensäure (DHA)**. Gelegentlich werden diese als für den Menschen essentiell bezeichnet. Ist ein bestimmter Nährstoff für uns essentiell, bedeutet das, dass er für unsere Gesundheit lebensnotwendig ist. Unser Körper ist also nicht in der Lage, diesen Nährstoff eigenständig herzustellen. So sind wir auf eine ausreichende Zufuhr über die Nahrung angewiesen.

Im Fall der EPA und DHA ist unser Körper durchaus zu einem gewissen Teil dazu fähig, diese selbst herzustellen. Doch benötigt er hierzu einen ganz bestimmten Ausgangsstoff: die **Alpha-Linolensäure (ALA)**. Eine weitere bekannte Vertreterin der Omega-3-Fettsäuren.

## WARUM OMEGA 3 UNVERZICHTBAR IST

Bereits seit langer Zeit wissen wir, dass Omega-3-Fettsäuren viele gesundheitliche Vorteile bieten. Ihre Wichtigkeit lässt sich bereits daran erkennen, dass sie ein wichtiger Bestandteil unserer Zellmembranen sind.

Nachfolgend sind weitere Beispiele für positive Gesundheitseffekte von Omega 3 aufgelistet: Omega-3-Fettsäuren ...

- wirken entzündungshemmend.
- sorgen für ein gesundes Herz-Kreislauf-System.
- fördern unsere Sehkraft.
- unterstützen die Hirnfunktion.
- fördern die Entwicklung von Gehirn, Herz & Augen des Ungeborenen in der Schwangerschaft.



## WORIN IST OMEGA 3 ENHALTEN?

- Leinsamen
- Hanfsamen
- Chiasamen
- Walnüsse
- Macadamianüsse
- Pekannüsse
- Hochwertige Öle (z. B. Lein-, Hanf-, Leindotter-, Walnussöl)
- Eigelb
- Algen
- Fette Kaltwasserfische (z. B. Wildlachs, Hering, Forelle)
- Hochwertige Algenöl-Präparate  
(Tipp: Achte unbedingt auf die Qualität!)