



## Ernährung und Vitalstoffe

### Vitalstoffe im Kurzprofil

#### Fettsäuren

Wir essen nicht nur zu viel, sondern häufig auch die falschen Fette. Die Fettqualität unserer Nahrung wird durch den Gehalt der unterschiedlichen Fettsäuren bestimmt.

#### **Gesättigte Fettsäuren**

Gesättigte Fettsäuren findet man hauptsächlich in tierischen Lebensmitteln wie fettem Fleisch, Wurstwaren oder Butter. Ein Zuviel erhöht das schädliche LDL-Cholesterin und steigert damit das Risiko für Arterienverkalkung.

Tierische Lebensmittel wie Schweinefleisch, Leber oder Eier enthalten zusätzlich die entzündungsfördernde Arachidonsäure. Entzündliche Erkrankungen wie Rheuma werden dadurch verschlimmert.

#### **Einfach ungesättigte Fettsäuren**

Einfach ungesättigte Fettsäuren (z.B. Ölsäure) senken das Gesamtcholesterin und LDL-Cholesterin, wenn sie gesättigte Fettsäuren (z.B. Butter) in der Nahrung ersetzen. Sie kommen vor allem in Olivenöl und Rapsöl vor.

#### **Mehrfach ungesättigte Fettsäuren**

Die mehrfach ungesättigten Fettsäuren werden in Omega-6-Fettsäuren und Omega-3-Fettsäuren eingeteilt.

#### **Mehrfach ungesättigte Fettsäuren**

- Omega-6-Fettsäuren
- Omega-3-Fettsäuren



Linolsäure ist eine mehrfach ungesättigte Omega-6-Fettsäure, die z.B. im Sojaöl und Maiskeimöl vorkommt. Lein- und Rapsöl enthalten die Omega-3-Fettsäure  $\alpha$ -Linolensäure.

Für unsere Gesundheit interessant sind nur die in größeren Mengen im fetten Öl von Seefischen (Hering, Wildlachs) vorkommenden mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren.

## Omega-3-Fettsäuren aus Seefischen

- Eicosapentaensäure (EPA)
- Docosahexaensäure (DHA)

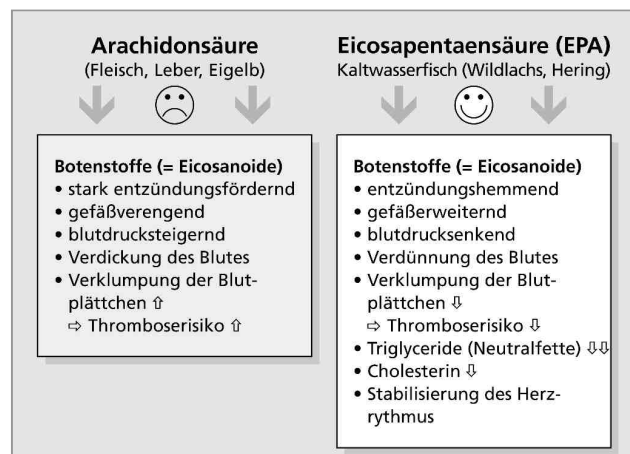
Diese beiden Fettsäuren sind als Bestandteil jeder Zellmembran für die menschliche Gesundheit unentbehrlich. Da unser Körper sie nicht herstellen kann, sind wir auf die regelmäßige Zufuhr mit der Nahrung angewiesen.

Omega-3-Fettsäuren sind wichtige Bausteine für eine gesunde Entwicklung des Gehirns, des Nervensystems und der Sehfunktion.

Deshalb sollten sie auch in der Schwangerschaft und Stillzeit regelmäßig ein-genommen werden. Denn Omega-3-Fettsäuren „machen Babys schlauer“.

Wegen ihrer entzündungshemmenden und herzschtzenden Eigenschaften werden diese Omega-3-Fettsäuren vor allem in der Vorbeugung und

Behandlung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen (z.B. erhöhte Blutfette) und entzündlichen Krankheiten wie Rheuma, Schuppenflechte, Multiple Sklerose, Morbus Crohn und Allergien eingesetzt.



**Wichtig:** Omega-3-Fettsäuren konkurrieren mit der stark entzündungsfördernden Arachidonsäure um dieselben Enzymsysteme. Für die optimale Wirksamkeit ist daher neben einer ausreichend hohen Dosierung vor allem eine regelmäßige Einnahme zu beachten.



# Gesundheitshilfe informiert!

Überreicht von:

Patienteninformation der Deutschen Gesundheitshilfe

## Gamma-Linolensäure

Die Gamma-Linolensäure (GLA) ist eine Omega-6-Fettsäure, die im Samenöl der Nachtkerze und des Borretsch vorkommt. Sie wirkt entzündungshemmend und schützt die Membranen der Nervenzellen.

Gamma-Linolensäure wird bei Neurodermitis, prämenstruellem Syndrom, Migräne und diabetischen Neuropathien (Nervenschädigungen) eingesetzt.

**Wichtiger Hinweis:** Diese Information gibt Hilfestellungen und Anregungen für Ihre Gesundheit. Sie kann und soll das Gespräch mit Ihrem Arzt oder Apotheker aber nicht ersetzen und ist insbesondere nicht als Anleitung zur unkontrollierten Selbstbehandlung gedacht. Für Diagnose und Therapie Ihrer Krankheiten ist grundsätzlich der Arzt zuständig. Verordnete Arzneimittel und Behandlungsmaßnahmen dürfen Sie auf keinen Fall ohne Rücksprache mit Ihrem Arzt ändern oder absetzen. Lesen Sie vor einer Medikamenteneinnahme immer den Beipackzettel. Bei allen Fragen wenden Sie sich bitte stets an Ihren Arzt oder Ihre Apotheke.