



Dr. med. Bodo Grahlke

Facharzt Gynäkologie und
Geburtshilfe FMH

Omega-3-Fettsäuren, Entzündungen und Infektionen

Dass der heutige Ernährungsstil reich an Omega-6 und gleichzeitig arm an Omega-3-Fettsäuren ist, spielt eine wichtige Rolle beim Thema Entzündungen. Denn Entzündungen werden unter anderem durch die Bildung von Entzündungsfaktoren ausgelöst.

Demgegenüber stehen Botenstoffe, die vom Körper aus den Omega-3-Fettsäuren gebildet werden und Entzündungen hemmen.

Fachgesellschaften empfehlen eine Aufnahme von Omega-6- zu Omega-3-Fettsäuren in einem Verhältnis von maximal 5:1. Das tatsächliche Verhältnis liegt jedoch bei 20:1. Die Folge dieses Ungleichgewichts: Entzündungen werden nicht ausreichend gestoppt – was das Auftreten chronisch-entzündlicher Erkrankungen und Infektionen befeuert.

Entzündungen: Darauf sollten Sie achten

Reduzieren Sie den Anteil an Omega-6-Fettsäuren in Ihrer Ernährung, insbesondere den der entzündungsför-



Daniela Roth / pixelio.de

dernden Arachidonsäure. Diese ist nur in tierischen Lebensmitteln wie Fleisch- und Wurstwaren enthalten. Optimal wären somit eine Einschränkung des Fleisch- und Wurstkonsums.

In der heutigen Ernährung ist zu viel Linolsäure enthalten. Sie befindet sich etwa in pflanzlichen Ölen wie Sonnenblumen- und Maiskeimöl. Diese Öle werden zudem bei der Herstellung von Fertigprodukten verwendet. Ergo gilt es, diese Fertigprodukte zu meiden, denn: Je weniger Linolsäure und Arachidonsäure mit der Nahrung zugeführt werden, desto weniger entzündungsfördernde Stoffe können gebildet werden

Das Zurückfahren der Omega-6-Aufnahme sollte gleichzeitig begleitet werden durch die Aufnahme von mehr Omega-3-Fettsäuren. Zum Beispiel durch Leinöl.

Weitere Omega-3 Quellen

Angesichts der Bedeutung von Omega-3 für entzündliche Prozesse ist es ratsam, gute Omega-3-Quellen in die Ernährung einzubauen.

Fetter Hochseefisch enthält reichlich EPA und DHA, also die Vorläufer anti-entzündlicher Botenstoffe. Daher wirkt sich der regelmäßige Verzehr dieser Fische (mindestens zwei Mal pro Woche) günstig auf entzündliche Erkrankungen aus. Aufgrund der Problematiken von Überfischung und Schwermetallbelastung ist ein regelmäßiger Fischverzehr - besonders für Schwangere - nur eingeschränkt zu empfehlen.

Als Alternative bieten sich Nahrungsergänzungsmittel für eine optimale Versorgung mit wichtigen Omega-3-Fettsäuren an.