Zeit für gute Vorsorge ...

Dr. med. Bodo Grahlke

Facharzt Gynäkologie und
Geburtshilfe FMH

Omega-3-Fettsäuren heben die Stimmung, helfen beim Abnehmen und beugen Diabetes vor

Eine der häufig missachteten Erkrankungen sind Depressionen.

Forscher haben herausgefunden, dass bei Kulturen mit hohem Anteil an Omega-3 Fettsäuren in der Ernährung die Häufigkeit von Depression erheblich geringer ist.

Es stellt sich nachweislich ein verbessertes Lebensgefühl und eine gesteigerte Vitalität ein, sobald Omega-3-Fettsäuren als Nahrungsergänzungsmittel eingenommen werden.

Die Studie wurde im Journal of Neurology, Neurosurgery and Psychiatry veröffentlicht.

Die Studie ergab, dass Wirkstoffe, die wie Omega-3-Fettsäuren Entzündungen hemmen, depressive Symptome im Vergleich zu einem Placebo nahezu um die Hälfte verringern.

Rainer Sturm_pixelio.de

Erfahrungsgemäss bewegen sich positiv gestimmte Menschen mehr als Menschen mit depressiver Stimmung. Und in Bewegung mit Aufbau von Muskulatur steckt auch der Schlüssel zur Behandlung einer Insulinresistenz. Das Abnehmen folgt dann ganz von allein.

Schon lange wurde angenommen, dass Omega-3-Fettsäuren Menschen mit gestörter Insulinempfindlichkeit helfen können.

Jedoch hat die wissenschaftliche Gemeinschaft erst vor kurzem damit begonnen, konkrete Studien zu diesem Thema durchzuführen, welche die Vermutungen über die Wechselwirkung von Fischöl und Insulin bestätigen.

Der Mechanismus von dem man glaubte, dass er hinter der Regulierung von Insulin durch Omega-3-Fettsäuren steht, ist dass die Fettsäuren mit den Zellrezeptoren interagieren, und dass diese Interaktion dazu führt, dass die Zellen sich einfacher mit Insulin verbinden können und so dabei helfen, Insulinresistenz umzukehren.

In den letzten zehn Jahren wurde die Wirkung von Omega-3-Fettsäuren auf Diabetes und niedriger Insulinempfindlichkeit untersucht und die Ergebnisse weisen stark darauf hin, dass Omega-3 effektiv zur Behandlung von Störungen der Insulinempfindlichkeit beitragen kann.