



Dr. med. Bodo Grahlke

Facharzt Gynäkologie und
Geburtshilfe FMH

Omega-6-Fettsäuren

Die Omega-6-Fettsäuren gehören zu den mehrfach ungesättigten Fettsäuren, die wir über die Nahrung zu uns nehmen. Damit gelten sie als eher gesunde Fette – doch entscheidend ist auch ihr Verhältnis zu den Omega-3-Fettsäuren.



uschi dreiucker_pixelio.de

Was haben Avocados, Oliven- und Sonnenblumenöl und Rindfleisch gemeinsam? Sie alle enthalten mehr oder weniger grosse Mengen von Omega-6-Fettsäuren.

Omega 6 steckt in zahlreichen Lebensmitteln, die heutzutage in der westlichen Welt regelmässig auf dem Speiseplan stehen – in pflanzlichen Ölen, aber auch unter anderem in Fleisch, Nüssen und Soja.

Das ist an sich nichts Schlechtes: Omega-6-Fettsäuren finden sich vor allem in tierischen Produkten, industriell verarbeitete Lebensmittel (Fertigessen, Kantinenkost) und ungünstigen Pflanzenölen (Sonnenblumenöl, auch Oli-

venöl, wenn zu wenig Fisch konsumiert wird). Und sie sollten im Körper in einem gewissen Verhältnis zu den Omega-3-Fettsäuren stehen – und dieses Verhältnis hat sich in den letzten Jahrzehnten deutlich zugunsten von Omega 6 verschoben.

Warum das Verhältnis der Fettsäuren Omega 6 und Omega 3 so wichtig ist:

Omega-6-Fettsäuren sind für uns Menschen überlebenswichtig. Zu den Aufgaben von Omega 6 gehören:

Blutgerinnung

Blutdruckregulierung

Senken der Cholesterinwerte

Wachstums- und Reparaturprozesse

Elastizität der Zellen

Zu grosse Mengen Omega 6 könnten aber das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen.

In Studien hatten etwa Menschen mit Übergewicht häufig stark erhöhte Omega-6-Werte.

Ein Verhältnis zugunsten von Omega 6 kann womöglich die Bildung von Fettzellen und Gewichtszunahme fördern.

Expert*innen vermuten, dass ein ungünstiges Verhältnis von Omega 6 zu Omega 3 die Wahrscheinlichkeit erhöht, Entzündungen zu erleiden, zum Beispiel Arterienverkalkung.

Fazit: Achten Sie darauf, mehr Omega-3-Fettsäuren (Fisch, Raps- und Leinöl, Leinsamenschrot) zu sich zu nehmen und so die Balance zwischen den Fettsäuren zu verbessern.