athleticasyn AHA-MOMENT #5

HANDOUT ZUR FOLGE · ZUM AUSDRUCKEN UND MITNEHMEN

OMEGA-3

Das Fett, das du nicht selbst herstellen kannst



DEIN AHA-MOMENT

„Omega-3 ist kein Wundermittel, sondern ein Baustoff: zweimal die Woche fetter Fisch oder Algenöl, und du bist gut dabei."

DEIN WERKZEUG ZUR FOLGE

Woran du ein gutes Omega-3-Präparat erkennst

Wer zweimal pro Woche fetten Fisch isst, ist meist gut versorgt. Wer keinen Fisch isst oder vegan lebt, kann ergänzen. Darauf achtest du beim Kauf.

Große Studien haben bei gesunden Menschen keinen allgemeinen Schutzschild durch Kapseln gefunden. Mehr ist nicht automatisch besser.

Checkliste für den Einkauf

- [ ] Auf der Packung stehen EPA und DHA mit Menge pro Kapsel, nicht nur „Fischöl".
- [ ] Für vegane Ernährung: Algenöl, das liefert EPA und DHA direkt.
- [ ] Ein unabhängiges Prüfsiegel für Reinheit und Frische.
- [ ] Haltbarkeit beachten, kühl und dunkel lagern. Riecht es stark ranzig, weg damit.
- [ ] Keine Heilversprechen auf der Packung.

Auf dem Teller

- [ ] Zweimal pro Woche fetter Fisch: Lachs, Hering, Makrele, Sardinen.
- [ ] Leinöl, Walnüsse, Chia und Leinsamen sind gut, werden aber nur schlecht in EPA und DHA umgebaut.

Wenn du Blutverdünner nimmst oder eine Operation ansteht, sprich vor der Einnahme von Omega-3-Kapseln mit deiner Ärztin oder deinem Arzt.

Verantwortlich nach § 18 Abs. 2 MStV: Nils Jansen, Rummelsburger Str. 58, 44581 Castrop-Rauxel

Kurzer Selbsttest

1. **Warum ist Omega-3 lebensnotwendig?**
   Antwort: Weil der Körper es nicht selbst herstellen kann und wir es über das Essen aufnehmen müssen.

2. **Wer stellt die wichtigen Omega-3-Fette ursprünglich her, der Fisch oder jemand anderes?**
   Antwort: Die Algen. Der Fisch ist nur der Zwischenhändler.

3. **Worauf achtest du beim Kauf von Kapseln?**
   Antwort: Auf die Menge der beiden wichtigen Omega-3-Fette pro Kapsel, nicht auf die Fischölmenge, und auf Frische.

Studien und Quellen zum Nachlesen

- Manson JE et al. (2019): Marine n-3 fatty acids and prevention of cardiovascular disease and cancer (VITAL). New England Journal of Medicine 380(1):23 bis 32. Link
- Gencer B et al. (2021): Effect of long-term marine omega-3 fatty acids supplementation on the risk of atrial fibrillation in randomized controlled trials of cardiovascular outcomes: a systematic review and meta-analysis. Circulation 144(25):1981 bis 1990. Link
- Smith GI et al. (2015): Fish oil-derived n-3 PUFA therapy increases muscle mass and function in healthy older adults. American Journal of Clinical Nutrition 102(1):115 bis 122. Link
- EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies (2010): Scientific opinion on dietary reference values for fats. EFSA Journal 8(3):1461. Link
- Burdge GC, Calder PC (2005): Conversion of alpha-linolenic acid to longer-chain polyunsaturated fatty acids in human adults. Reproduction Nutrition Development 45(5):581 bis 597. Link
- Harris WS, von Schacky C (2004): The Omega-3 Index: a new risk factor for death from coronary heart disease? Preventive Medicine 39(1):212 bis 220. Link
- Dry Eye Assessment and Management Study Research Group (2018): n-3 fatty acid supplementation for the treatment of dry eye disease. New England Journal of Medicine 378(18):1681 bis 1690. Link
- Koletzko B et al. (2018): Ernährung und Lebensstil in der Schwangerschaft: Handlungsempfehlungen des bundesweiten Netzwerks Gesund ins Leben. Geburtshilfe und Frauenheilkunde 78(12):1262 bis 1282. Link

Weitere Quellen findest du in den Shownotes der Folge.



ÜBER MICH

Nils Jansen

Gesundheits- und Präventionscoach
examinierter Pflegefachmann

Ich habe jahrelang am falschen Ende gearbeitet.

Erst auf der Intensivstation, wo man sieht, wie es endet. Dann dort, wo über die Fälle entschieden wird, und wo man sieht, warum es danach oft nicht besser wird. Beides ist wichtig. Beides kommt zu spät.

Der Punkt, an dem man wirklich etwas ändern kann, liegt Jahre davor.

athleticasyn.de

Newsletter abonnieren

Dieses Handout ist keine individuelle Gesundheitsberatung und ersetzt keine ärztliche Untersuchung. Was für dich passt, besprichst du mit deiner Ärztin, deinem Arzt oder deiner Physiotherapie.

Verantwortlich nach § 18 Abs. 2 MStV: Nils Jansen, Rummelsburger Str. 58, 44581 Castrop-Rauxel