

Omega-3-bzw.-6-Fettsäuren

gehören zu den essentiellen Fettsäuren. D.h., dass sie der Mensch nicht selbst synthetisieren kann und sie daher mit der Nahrung zuführen muss. Große Mengen an Omega-3 Fettsäuren kommen in fetten Fischen wie etwa Lachs, Makrele oder Hering vor. Aber auch Pflanzenöle wie Leinsamen, Hanf- oder Walnussöl sind reich an Omega-3-Fettsäuren. Omega 6 Fettsäuren sind zum Beispiel in Distel-, Maiskeim- oder Sonnenblumenöl in größeren Mengen enthalten. Das Verhältnis von Omega-3 zu Omega-6 Fettsäuren bei einer ausgewogenen Ernährung sollte 1 zu 5 betragen. Während bei den Omega-3 Fettsäuren bei den meisten von uns ein deutlicher Mangel herrscht, sind wir mit Omega-6 Fettsäuren überversorgt. Das bedeutet, die Zufuhr von Omega-6 Fettsäuren möglichst zu reduzieren (zum Beispiel durch weniger Verwendung von Sonnenblumenöl, Distelöl und Maiskeimöl) und gleichzeitig die Einnahme von Omega-3 Fettsäuren zu steigern. Zum Beispiel durch die stärkere Nutzung von Rapsöl, Leinöl und Walnussöl sowie durch den häufigeren Verzehr von fettem Seefisch.