



## Fischöle und ihre gesundheitsrelevanten Inhaltsstoffe

Fragen an den Experten der Gesellschaft zur Information über Vitalstoffe und Ernährung e.V., Dipl. oec. troph. Dirk Neuberger, Ernährungswissenschaftler

### ***Ernährungswissenschaftler empfehlen immer wieder, öfters Fisch zu essen – was hat es damit auf sich?***

Schon seit vielen Jahren beobachtet man, dass Menschen, die regelmäßig Fisch und Meeresfrüchte essen, sehr viel weniger von ganz bestimmten Erkrankungen betroffen sind. Ein gutes Beispiel ist Japan, wo sehr viel Fisch gegessen wird. Herz-Kreislauf-Erkrankungen, die bei uns in Europa und anderen Industrieländern als typische Zivilisationsschäden gelten, treten dort sehr viel seltener auf.

### ***Worauf beruht dieser Effekt?***

Das liegt an den in Kaltwasserfisch vorkommenden Fischölen beziehungsweise an den darin enthaltenen langkettigen und mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren. Diese Stoffe nehmen die Tiere mit der Nahrung auf und speichern sie in ihrem Körpergewebe. Deshalb finden sie sich besonders reichlich in fettem Fisch wie etwa Makrele, Hering, Lachs, Sardine usw.

Vor allem sind es zwei Omega-3-Fettsäuren, die einen positiven Einfluss auf unsere Gesundheit haben: DHA (Docosahexaensäure) und EPA (Eicosapentaensäure). Sie schützen vor Herz- und Schlaganfällen, indem sie die Fließeigenschaften des Blutes verbessern, den Blutdruck senken, die Gefäße erweitern sowie die Lipide, also die Blutfette, regulieren. Zudem haben sie generell entzündungshemmende Eigenschaften, die auch Patienten mit rheumatischer Arthritis zugute kommen. Das ist aber noch lange nicht alles: Während der letzten Jahre finden sich immer neue Belege für weitere gesundheitsfördernde Effekte dieser Fettsäuren. Sie wirken zum Beispiel auch auf das Gehirn und das Nervensystem.

### ***Also: Cleverer dank Fisch?***

Das wäre natürlich übertrieben. Aber etwas ist dran: DHA ist ein wesentlicher Bestandteil des Gehirns und der Netzhaut. Deshalb kann eine Schwangere, die reichlich Omega-3-Fettsäuren zu sich nimmt, schon vor der Geburt die Entwicklung des Gehirns und der Augen ihres Kindes unterstützen. Das hat man auch nachgewiesen: Besonders gut mit DHA versorgte Babys waren bei Aufmerksamkeitstests deutlich schneller. Diesen Vorsprung konnte man noch bis zu ihrem vierten Lebensjahr zeigen! Auch Erwachsene, die häufig Fisch verzehren, sind geistig leistungsfähiger als solche, die Fisch meiden.

### ***Hilft das auch im fortgeschrittenen Alter, bei nachlassenden geistigen Fähigkeiten?***

Offenkundig. Jedenfalls häufen sich die Hinweise darauf. Demnach können Omega-3-Fettsäuren, d. h. vor allem EPA und DHA, scheinbar die Entwicklung von Demenz und sogar Alzheimer zumindest bremsen. Mehrere Untersuchungen bescheinigen ihnen eine stimmungsaufhellende Wirkung, so wie auch eine fischreiche Ernährung vor Depressionen



schützen kann. In Tierversuchen hat sich gezeigt, dass diese langkettigen Fettsäuren sogar die Stressverträglichkeit verbessern.

***Wirken Omega-3-Fettsäuren auch bei anderen mit dem Alter einhergehenden Beschwerden?***

Zumindest weiß man aus Studien, dass ein höherer Blutspiegel dieser Fettsäuren die Chromosomen vor Schäden schützt. Die Telomere an den Chromosomenenden gelten als wichtiger Faktor für den Alterungsprozess einer Zelle. Sie werden vereinfacht gesagt mit zunehmendem Alter kürzer. Ab einem bestimmten Punkt stirbt die Zelle. Eine neue Untersuchung von Anfang dieses Jahres hat nun nachgewiesen, dass bei Menschen, die über längere Zeit hinweg erhöhte Werte für Omega-3-Fettsäuren im Blut hatten, die Telomere stabiler waren. Sie verkürzten sich weniger schnell als bei anderen Menschen mit niedrigeren Omega-3-Fettsäurewerten. Das könnte unter anderem erklären, weshalb altersassoziierte Leiden wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen günstig beeinflusst werden –

neben dem günstigen Effekt auf die Blutfettwerte. Auf der anderen Seite stimulieren diese Fettsäuren das Immunsystem und wirken so vielen Krankheiten entgegen.

***Wie lautet denn nun Ihre Empfehlung für den Fischverzehr?***

Ganz allgemein sollte man mindestens ein- bis zweimal in der Woche fetten Kaltwasserfisch auf dem Teller haben, also Makrele, Hering, Lachs, auch Thunfisch usw. Dadurch werden ca. 300 mg EPA/DHA pro Tag aufgenommen. Personen mit einem erhöhten Risiko für die hier angesprochenen Krankheiten sollten entsprechend mehr zu sich nehmen, erst recht, wenn sie bereits erkrankt sind. Die Empfehlungen gehen dabei bis weit über ein Gramm der Omega-3-Fettsäuren pro Tag. Zu dieser Menge rät die amerikanische Herz-Gesellschaft zum Beispiel Herzpatienten.

***Wird das nicht irgendwann ungesund, dauernd viel Fisch zu essen?***

Nicht wegen der Fette, da müsste man schon extrem große Mengen zu sich nehmen. Man sollte aber auf einen anderen Faktor achten. Manche Fische sind mit Umweltgiften belastet, besonders, wenn sie Räuber sind und am Ende einer längeren Nahrungskette stehen, wie etwa Thunfisch. Diese Tiere können bestimmte Gifte anreichern, Thunfisch beispielsweise kann unter Umständen mit Quecksilber belastet sein. Solche Arten sollte man deshalb besser nicht allzu häufig essen. Eine Alternative – auch für Menschen, die keinen Fisch mögen – besteht darin, Fischöl in Kapseln zu sich zu nehmen. Das Öl darin ist – bei Qualitätsprodukten – gereinigt und kann damit bedarfsgerecht eingenommen werden. Außerdem gibt es auch pflanzliche Nahrungsmittel, die Omega-3-Fettsäuren enthalten, wie etwa Wal- und andere Nüsse sowie die daraus gepressten Öle. Auch Raps-, Soja- und Leinöl gehören dazu. Diese Quellen sind als Omega-3-Lieferanten allerdings weniger effektiv als Fische, da die enthaltenen Omega-3-Fettsäuren vom Körper erst noch umgewandelt werden müssen.