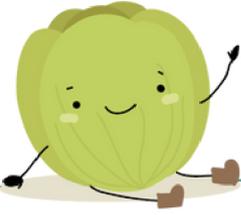


**einfach besser essen**  
**Podcast vom 03.03.2024**  
**Was ist Omega 3?**  
**Oft unterschätzt – aber überlebenswichtig!**  
**Bekommst du genug?**

 **Wichtige Punkte aus der Sendung:**



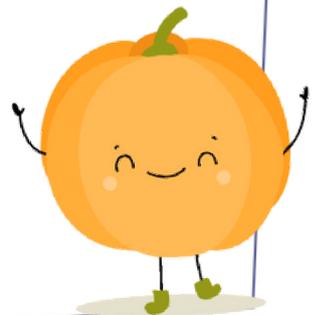
- Mit einer naturbelassenen und vielfältigen Ernährung bekommt der Körper normalerweise alle Nährstoffe, die er braucht, selbst wenn man eine bestimmte Lebensmittelgruppe (zB Milchprodukte oder Fleisch) weglässt. Omega 3 ist eine Ausnahme (gemeinsam mit Vitamin D, in Ö evtl auch noch Selen und Jod)
  - Selbst wenn einzelne Lebensmittel (eine Art von Gemüse, Milchprodukte oder Fleisch) weggelassen werden, findet man die Nährstoffe auch noch in anderen Lebensmitteln.
    - Z.B.: Eisen → rotes Fleisch, aber auch Fisch oder bestimmtes Gemüse.
  - Werden ganze Lebensmittelgruppen weggelassen, kann das zum Problem werden! Omega 3 fällt hier hinein, weil:
    - Kein Lachs = OK, aber überhaupt kein Fisch = PROBLEM!



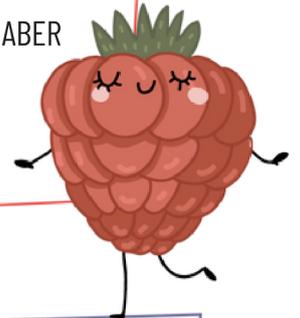
## Was ist Omega 3?

- Omega 3 gehört zur Gruppe der Fette.
- Omega 3 ist essentiell (= lebensnotwendig) und kann nicht vom Körper hergestellt werden!
- Omega 3 ist ein Bestandteil aller Zellen und spielt somit im gesamten Körper eine Rolle → man braucht unbedingt genug davon!

- Omega 3 ist wichtig für:
  - Gehirn → besteht zu einem großen Teil aus Omega 3!
  - Haut
  - Fruchtbarkeit und Schwangerschaft → Gehirnentwicklung des Kindes
  - Depression/Stimmung
  - Konzentrationsfähigkeit und Intelligenz
  - Immunsystem - wirkt entzündungshemmend → Vorbeugung und Verbesserung von:
    - Blutdruck, Herzinfarkte und Hirnschläge
    - Diabetes
    - Gelenkschmerzen
    - Asthma
    - Prostatakrebs
  - reduziert Triglyceride
  - erhöht HDL-Cholesterin



- Chemisch gesehen gibt es verschiedene Formen von Omega 3
  - Alpha-Linolensäure (kurz ALA) → "pflanzliche" Form
    - in Leinöl (auch Hanföl und Rapsöl, aber nicht so viel).
    - macht "schöne Haut und Haare".
    - ALA kann theoretisch vom Körper in DHA/EPA umgewandelt werden ABER Umwandlung so schlecht, dass es praktisch nicht relevant ist.



- Docosahexaensäure (DHA) und Eicosapentaensäure (EPA) → "tierische" Formen
  - EPA und DHA sind die Formen, die der Körper braucht!
    - für Gehirn, Herz, Immunsystem, Fruchtbarkeit etc.
  - DHA ist besonders wichtig bei Aufbau von Geweben - also zB in der Schwangerschaft und in der Kindheit. Später ist EPA am wichtigsten → Körper benötigt dann doppelt so viel EPA wie DHA!
    - DHA kommt viel öfter in der Natur vor (z.B.: in Algen) und deswegen ist eher EPA zu wenig.
  - Einziges Lebensmittel, wo Verhältnis und Menge gut ist = fetter Fisch!
    - Das heißt aber auch, wird kein Fisch gegessen, fällt die einzige Lebensmittelgruppe weg, die EPA (und auch DHA) in großen Mengen und einem guten Verhältnis liefert!



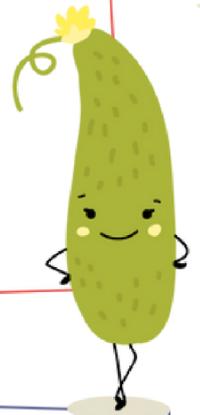
## Wie viel Omega 3 (EPA und DHA) braucht man?



- 1 - 1,5 g pro Tag = 7 - 10 g pro Woche
- Verhältnis von EPA/DHA (ideal mind 2:1)
- fettreiche Raubfische haben am meisten Omega 3, weil es sich anreichert → ein Lachs, der viele kleine Fische mit Omega 3 gefressen hat, enthält selber mehr Omega 3, als ein Karpfen, der Pflanzenfresser ist.
  - 100 g Lachs (Aquakultur): 3,3 g Omega 3
    - 300 g Lachs pro Woche (= ca. 2 x Lachs) = 8,3 g Omega 3
  - Makrele: 4 g/ 100 g
  - Sardinen: 2,5 g/ 100 g
  - Forelle: 1,5 g/ 100 g
  - Karpfen: 0,6 g/ 100 g
  - Fischstäbchen: 0,3 g/ 100 g (aber paniert, deswegen auch nicht ideal!)
  - Thunfisch (Dose): 0,04 g/ 100 g! (frisch: 0,09 g / 100 g) → für Omega 3 irrelevant!

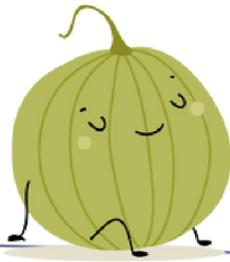
## Praktische Umsetzung:

- Fetter Fisch, möglichst nicht paniert.
  - 1-2 x pro Woche
  - Ideal aus ernährungstechnischer Sicht: Lachs und Makrele
  - Sardine, Sardelle, Forelle enthalten kleinere Mengen Omega 3 → braucht man mehr vom Fisch!
  - ABER: kleinere Fische haben geringere Belastung von Schwermetallen!
  - Außerdem: Es muss nicht nur das teurere Lachsfilet sein - Dosenfisch (z.B.: Makrelen) genauso gut!
- Für Kinder gilt genauso: 2 x pro Woche Fisch (aber Kinderportion).



- Was ist, wenn man Fisch nicht mag?
  - Generell: Man isst das gerne, was man oft isst! Uns schmeckt, was wir oft essen und gut kennen. Geschmack ist also am vor allem eine erlernte Gewohnheit.
    - Dementsprechend kann man Geschmack erlernen!
    - Gilt besonders auch für Kinder → wenn Eltern nie vor dem Kind mit Genuss Fisch gegessen haben, weiß das Kind nicht, dass Fisch gut schmeckt und wird es auch eher nicht probieren und essen wollen.
    - Rezept für Kinder und Fischmuffel: Fischlaibchen
- Es gibt trotzdem natürlich Menschen, die aus verschiedensten Gründen keinen oder nur wenig Fisch essen. Diese müssen Omega 3 auf anderen Weg zu sich nehmen → Nahrungsergänzungsmittel.





- Nahrungsergänzungsmittel: auch hier gilt 1 g Omega 3 pro Tag!
  - Gibts als Kapseln und als Öle!
  - Können aus Fischöl oder aus Algen (vegan) sein.
  - Achtung wichtig: Verhältnis von EPA/DHA (2:1) muss passen! (Algen!)
    - EPA und DHA Gehalt müssen angegeben sein
    - Präparate für Schwangere und Kinder enthalten oft im Verhältnis mehr DHA: das ist okay, weil es hier fürs Wachstum benötigt wird (Gehirn, Nerven, Augen, etc.)
  - Gereinigt/gute Quelle → muss angegeben sein!
    - Z.B.: "Fischöl ist laborgeprüft und gereinigt" oder ähnliches
  - Einzel verblistert → besser, weil Risiko von Verkeimung geringer!
  - Produkt gehört im Kühlschrank gelagert!



Wie man seinem Körper alle wichtigen Nährstoffe gibt und eine Mahlzeit so zusammensetzt, dass man abnimmt, obwohl man sich satt isst, erfährst du im Faustformel 3 S Abnehmprogramm.

Mit dem Rabattcode PODCAST2024 sparst du zusätzlich €80.

Mehr Infos zum Programm:

(<https://faustformel.com/faustformel-3-s/>)

