



Flüssiges Gold?

Omega-3-Fettsäuren genießen einen legendären Ruf. Sie sollen das Herz gesund halten, die Immunabwehr stärken, sogar gegen Depressionen helfen. Daher boomen Nahrungsergänzungen mit Fisch- oder Algenöl. Was ist dran an den Versprechen? Brauchen wir wirklich Supplemente? Oder tut es auch ein Löffelchen Leinöl?

TEXT: ANNETTE DOHRMANN



Leinöl ist eine der ergiebigsten pflanzlichen Quellen für Omega-3-Fettsäuren, denen viele positive Auswirkungen auf die Gesundheit nachgesagt werden.

Fotos: Donny Hwy/Shutterstock; Kanow Mühle Spreewald

Ein aromatisch nussiger Duft liegt in der Luft. Er strömt aus einem Produktionsraum der Kanow-Mühle, die idyllisch an der Dahme liegt, einem Nebenfluss der Spree. In dem Backsteingebäude hat sich eine kleine Besuchergruppe versammelt, um dabei zuzusehen, wie hier in Handarbeit Leinöl gepresst wird – neben eingekochten Gurken eine der Spezialitäten des Spreewalds. Hinter der Glasscheibe schaufelt einer der Mitarbeiter schnell und konzentriert kiloweise Leinsaat randvoll in den Zylinder der Öl presse und drückt sie kräftig an. Dann setzt er per Knopfdruck einen massiven Metallstempel in Bewegung, der mit hydraulischem Druck das Öl aus den zuvor leicht erwärmten Leinsamen presst. Sekunden später schießt es mit kräftigem Schwall schäumend in einen 25-Liter-Edelstahlkanister.

„Frisches Leinöl ist überhaupt nicht bitter, aber aufgrund seines besonderen Fett-säurespektrums empfindlicher als andere Speiseöle.“



Christian Behrendt
Ölmüller in siebter Generation

Als Christian Behrendt, der die Mühle seiner Familie in siebter Generation betreibt, das frisch gepresste Öl anschließend im Hofladen nebenan zum Verkosten anbietet, ist er gespannt. Denn viele hätten Leinöl als „fürchterlich bitter“ abgespeichert. „Vor allem ältere Leute wollen häufig gar nicht erst probieren, weil sie als Kind Leinöl schlucken mussten, um etwas auf die Rippen zu bekommen. Die schüttelt es heute noch bei der Erinnerung daran“, →

erzählt der Unternehmer. Und freut sich jedes Mal umso mehr, wenn er gerade Skeptiker mit seinem Leinöl überzeugen kann: Denn das schmeckt intensiv nussig, dennoch weich und hat angenehme Röstaromen. „Frisches Leinöl ist überhaupt nicht bitter“, erläutert Behrendt, aber aufgrund seines besonderen Fettsäurespektrums empfindlicher als andere Speiseöle. „Bei zu langer Lagerung wird es bitter, ranzig und irgendwann sogar ungenießbar“, so der Ölmüller. Das sei wie bei Fisch: „Der fängt auch nach drei Tagen an zu stinken.“

„Bisher konnte nicht gezeigt werden, dass die gezielte Anhebung des Omega-3-Index die Häufigkeit von Herzinfarkten oder Schlaganfällen senkt.“



Professor Martin Smollich

Institut für Ernährungsmedizin des Universitätsklinikums Schleswig-Holstein

Ganz so schnell kippt Leinöl dann doch nicht. Aber der Vergleich kommt nicht von ungefähr. Denn wie fetter Fisch ist auch Leinöl reich an den mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren. Denen werden geradezu wundersame gesundheitsfördernde Eigenschaften nachgesagt: fürs Herz-Kreislauf-System, die Gefäße und die Immunabwehr. Außerdem sollen sie vor Diabetes, Depressionen, Demenz, Autoimmunerkrankungen und nicht zuletzt vor Herzinfarkten und Schlaganfällen schützen. „Kein Wunder, dass die Leute hier im Spreewald alle so alt werden“, scherzt Behrendts Mutter

Christina. Denn die würden Leinöl in der kalten Küche praktisch zu allem essen: natürlich klassisch zu Pellkartoffeln und Quark, aber auch zu Kartoffel-, Gurken- oder Blattsalat. Und sogar süß: aufs Brötchen geschmiert mit Honig. „Da lassen die Kinder jeden Kuchen stehen.“

Leinöl ist Top-Omega-3-Lieferant

Was als Anekdoten für die Besucher gedacht ist, dürfte zugleich ein wirksames Verkaufsargument sein. „Omega 3 ist bei den Kunden ein Riesenthema“, bestätigt Christian Behrendt, der in seiner Mühle neben Leinöl gut 20 weitere kalt gepresste Öle herstellt. Da so viele Nachfragen kämen, hat er ein Faltblatt entwickelt, das die Nährwerte seiner Öle auflistet: Top-Omega-3-Lieferant: Leinöl mit einem Gehalt von gut 54 Gramm pro 100 Gramm (g), gefolgt von Leindotteröl (Camelina) mit knapp 36 g pro 100 g. Ebenfalls weit vorn im Omega-3-Rennen: Hanf- und Walnussöl mit 17 beziehungsweise 11,3 g pro 100 g. Nicht umsonst gelten Leinsamen, Walnüsse, Hanf-, Chiasamen und die Öle daraus als hervorragende pflanzliche Omega-3-Lieferanten, ebenso wie bestimmte Mikroalgen. Ergiebige tierische Omega-3-Quellen sind vor allem fettreicher Meeresfisch wie Hering, Lachs oder Thunfisch sowie Krill. Deren Öl findet man, in Kapseln gepresst, reihenweise als Nahrungsergänzungsmittel im Drogeriemarktregal. Und was dort steht, soll immer den Eindruck erwecken, dass man sich und seiner Gesundheit damit eine Extrapolation Gutes tut – oder einen Mangel ausgleicht.

Der „Ausgleich von Nährstoffmängeln“ ist laut Umfrageportal Statista für Verbraucherinnen und Verbraucher einer der Hauptgründe für den Kauf von Nahrungsergänzungsmitteln. Fast drei Vierteln der Befragten ist das „wichtig“ oder sogar „sehr wichtig“. Die Hoffnung auf „Immunstärkung“ lässt rund 70 Prozent zu Supplémenten greifen, zur „Unterstützung von Herz und Kreislauf“ tun das knapp 60 Prozent.

Kein Wunder, dass Omega-3-Präparate boomen. Im Juni 2025 gaben 26 Prozent der von Statista Befragten an, in den vergangenen zwölf Monaten Nahrungsergänzungsmittel wie Fisch- oder Algenöl konsumiert zu haben. 2021 waren es nur 22 Prozent. Auch weltweit betrachtet →





1 Die Kanow-Mühle bei Golßen im Spreewald – hier werden mehr als 20 Sorten kalt gepresster Öle hergestellt.

2 Von der Leinsaat zum „flüssigen Gold“. Das Ölschlagen ist auch heute noch mit viel Handarbeit verbunden.

3 Nussig, aromatisch, mit Röstaromen: Frisch gepresst und richtig gelagert ist Leinöl überhaupt nicht bitter.

LEIN(EN) LOS!

Lein bzw. Flachs ist eine der ältesten Kulturpflanzen, gehört zur Familie der Leingewächse und blüht meistens himmelblau. So wie Flachs in Mitteleuropa die wichtigste Pflanzenfaser zur Herstellung von Leinen war, gehörte Leinöl zu den Grundnahrungsmitteln. Mit der Verbreitung von Baumwolle und dem Aufkommen synthetischer Fasern kam der Leinanbau für Textilien fast vollständig zum Erliegen – und in der Folge geriet Leinöl nahezu in Vergessenheit (siehe auch Interview ab Seite 138).

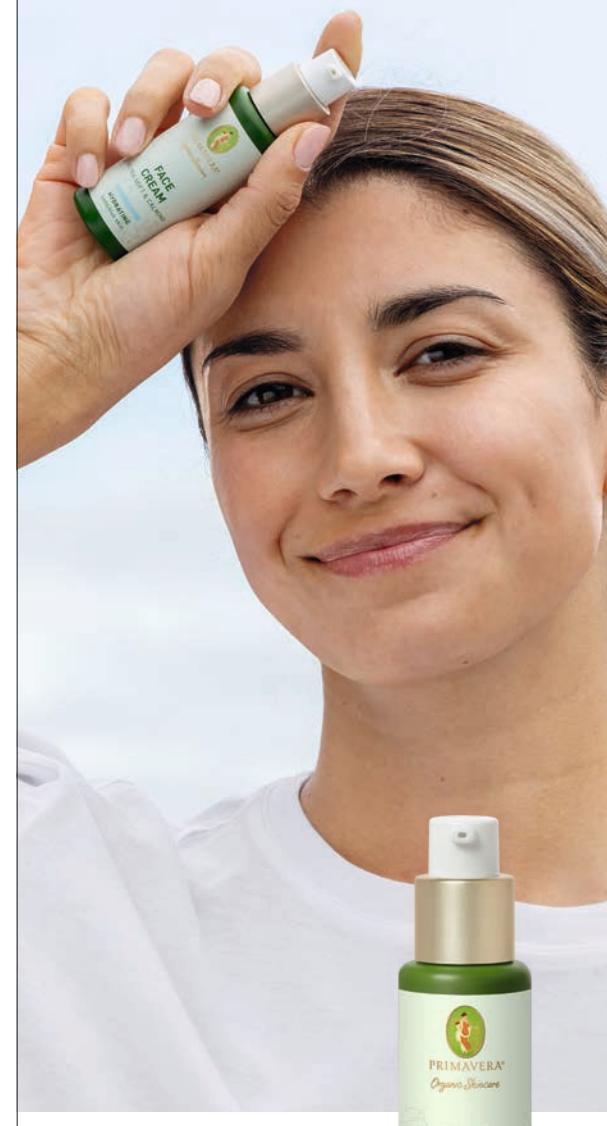
Leinöl wird aus Leinsamen gewonnen und enthält gut 54 Prozent an der mehrfach ungesättigten Alpha-Linolensäure (ALA) – und ist damit eine der reichhaltigsten pflanzlichen Omega-3-Quellen. Frisch gepresstes Leinöl hat einen vollmundig nussigen, buttrigen Geschmack. Es ist sehr empfindlich gegen Wärme, Licht und Sauerstoff und wird schnell rancig und bitter. Am besten bewahrt man Leinöl im Kühlschrank auf und verbraucht es innerhalb von vier, maximal zwölf Wochen. Es lässt sich aber auch unkompliziert einfrieren.

Lein ist nicht zu verwechseln mit Leindotter. Dabei handelt es sich um zwei verschiedene Pflanzen. Leindotter gehört zur Familie der Kreuzblütler und blüht – ähnlich wie Raps – gelb. Sein Öl (auch Camelinaöl genannt) ist ebenfalls reich an Omega-3-Fettsäuren und zudem an Vitamin E. Es schmeckt mild und frisch nach Erbsen oder Spargel.

Fotos: (3) Kanow Mühle Spreewald; AtlasStudio/Shutterstock; Hanna Lenz



PRIMAVERA®
Organic Skincare



HYDRATING FACE CREAM

- spendet intensiv Feuchtigkeit
- beruhigt und schützt die Haut
- tägliche Pflege mit wertvollen Pflanzenextrakten



VEGAN www.primaveralife.com

ist die Nachfrage enorm. Laut dem Marktforschungsinstitut Straits Research hatte der globale Markt für Omega-3-Produkte 2023 einen Wert von 48,5 Milliarden Dollar und soll sich bis 2032 auf knapp 95 Milliarden Dollar fast verdoppeln – bei einer jährlichen Wachstumsrate von 7,7 Prozent. Für pflanzliche Omega-3-Inhaltsstoffe wie Algen ist die Prognose noch rasanter. Straits Research geht hier von jährlichen Steigerungsraten von 13,2 Prozent aus. Der Markt soll sich zwischen 2023 und 2032 auf fast drei Milliarden Dollar verdreifachen.

Kein Mangel an essenziellen Fettsäuren

Beeindruckende Zahlen, die zeigen, welche Hoffnungen mit den vermeintlichen Wunderfettsäuren verbunden sind. Die Frage ist nur, ob entsprechende Präparate tatsächlich nützen, ob man sie braucht und ob es überhaupt einen Omega-3-Mangel gibt – und warum all die Menschen, die ihrer Gesundheit etwas Gutes tun wollen, lieber teure Supplemente schlucken, statt etwa einen Teelöffel Leinöl in ihren täglichen Speiseplan einzubauen. Denn so viel beziehungsweise so wenig reicht laut Deutscher Gesellschaft für Ernährung (DGE) aus, um den Bedarf an Omega-3-Fettsäuren zu decken – ebenso wie ein Esslöffel Rapsöl, eine kleine Handvoll Walnüsse oder wöchentlich ein bis zwei Mahlzeiten mit Fisch. Aber wie so oft sind die Dinge eben komplexer, als es den Anschein hat. Deshalb zunächst ein kleiner Exkurs in Sachen Fettsäuren – und noch einmal kurz zurück zum Leinöl.

Bei der pflanzlichen Omega-3-Fettsäure, die so reichlich in Leinöl steckt, handelt

„Immer mehr Studien zu Omega-3 zeigen einen klaren Benefit für bestimmte Krankheiten. Aber das sickert leider nur sehr, sehr langsam in die Leitlinien.“



Dr. Matthias Riedl

Ärztlicher Leiter des Medicum Hamburg

es sich um Alpha-Linolensäure (ALA). Wie auch die Omega-6-Linolsäure (LA) ist sie essenziell: Der Körper braucht sie, kann sie aber nicht selbst herstellen, sondern muss sie über die Nahrung aufnehmen. Für gesunde Erwachsene kein Problem. Der Bedarf lässt sich mit den verfügbaren Lebensmitteln gut decken: „Ein Mangel an essenziellen Fettsäuren ist sehr selten“, bestätigt DGE-Pressereferentin Silke Restemeyer und könnte allenfalls bei fettfreier künstlicher Ernährung oder chronischer Fettmalabsorption auftreten, wenn der Körper bestimmte Fette aus der Nahrung nicht aufnehmen oder verdauen kann.

Gestörte Omega-Balance

Zwei weitere wichtige Omega-3-Fettsäuren sind Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA). Der Körper kann sie, außer bei Säuglingen, in geringen Maßen selbst aus ALA herstellen. Erschwert wird die Umwandlung neben individuellen Faktoren wie Alter, Geschlecht oder Gesundheitszustand vor allem durch unsere westliche Ernährungsweise. Denn die enthält oft zu viele Omega-6-Fettsäuren. In höheren Konzentrationen kommen die etwa in Sonnenblumen-, Distel- oder Maiskeimöl vor (siehe Grafik rechte Seite), aber auch in industriell hoch verarbeiteten Lebensmitteln sowie Fleisch, Eiern oder Milchprodukten aus konventioneller Haltung (siehe Seite 27: „Lachs ...“). Der Grund: In der konventionellen Mast erhalten die Tiere überwiegend Kraftfutter wie Sojaschrot oder Mais mit einem hohen Anteil an Omega-6-Fettsäuren. Und Fertiglebensmittel wie Tiefkühl-Pizza und Co. findet man kaum ohne Palm-, Sonnenblumen-, Kokosöl und andere Fette mit ungünstigem Fettsäureprofil.

Dabei sind Omega-6-Fettsäuren nicht per se schlecht, sondern wie im Fall von Linolsäure sogar lebensnotwendig. Doch wie so oft entscheidet das Maß über Wohl und Wehe. Mit Blick auf unsere Ernährung ist es die Balance zwischen Omega-6- und Omega-3-Fettsäuren. Laut DGE sollte ihr Verhältnis nicht höher sein als 5:1, liegt bei einem typisch westlichen Speiseplan mit vielen tierischen und stark verarbeiteten Lebensmitteln aber eher bei 15 bis 20:1. Das heißt, wir nehmen im Durchschnitt deutlich zu viele Omega-6-Fettsäuren auf. Problematisch ist das, weil Omega-6- und Omega-3-Fettsäuren – ebenso wie die gesundheitlich besonders ungünstigen Transfette – physiologisch gesehen Konkurrenten sind: Unser Körper greift für ihre Weiterverarbeitung auf daselbe Enzymsystem zurück. Durch ihre „Übermacht“ besetzen die „6er“ sozusagen alle Plätze auf dem Enzymkarussell, sodass die „3er“ das Nachsehen haben – und kaum noch aufgenommen werden.

In kleinen Mengen sind Omega-3-Fettsäuren lebensnotwendig: Neben ihrer entzündungshemmenden Wirkung haben sie einen positiven Einfluss auf den Blutdruck, verbessern die Fließeigenschaften des

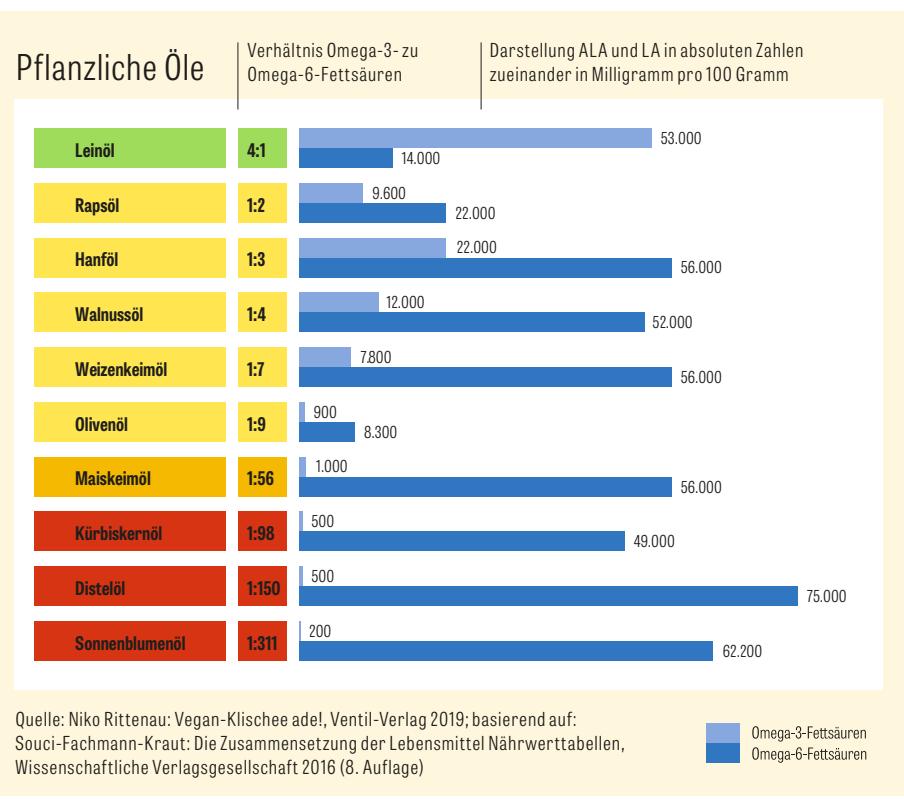
WAS IST DER OMEGA-3-INDEX?

Der Omega-3-Index gibt Auskunft darüber, wie gut jemand mit Omega-3-Fettsäuren versorgt ist. Dafür wird in den roten Blutkörperchen gemessen, wie hoch der Anteil von Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA) an den Gesamtfettsäuren ist. Als optimal gilt ein Omega-3-Index von acht bis elf Prozent. Weltweite Messungen zeigten jedoch, dass dieser Wert offenbar nur in Regionen wie Alaska oder Japan erreicht wird, in denen der regelmäßige Verzehr von fettem Fisch zum Ernährungsstil gehört. Werte zwischen sechs und acht Prozent gelten als moderat, vier bis sechs Prozent als niedrig, weniger als vier Prozent als sehr niedrig. Wer den Laborwert bestimmen lassen möchte, muss das aus eigener Tasche zahlen. Die Krankenkassen ordnen die Messung des Omega-3-Index unter den Lifestyleprodukten ein und übernehmen die Kosten dafür nicht.

Blutes und können die Triglyceridkonzentration im Blut senken. Erhöhte Triglyceridwerte – ebenso wie dauerhaft zu viel „böses“ LDL-Cholesterin – können die Blutgefäße schädigen und erhöhen das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Herzinfarkt, Schlaganfall oder die periphere arterielle Verschlusskrankheit, bei der die Schlagadern in den Beinen verengt sind. Bei so unangenehmen Aussichten mag es schon sehr verlockend sein, die wertvollen Fettsäuren einfach in Form von olgefüllten Kapseln zu konsumieren.

Sollen Gesunde Fischöl schlucken?

Es gibt Ernährungsmediziner wie Dr. Matthias Riedl, die das ganz klar befürworten. Der Leiter des Medizinischen Versorgungszentrums Medicum Hamburg empfiehlt auch Gesunden die Einnahme von Fischöl- oder Algenkapseln. „Denn auch eine ausgewogene Ernährung mit Fisch und pflanzlichen Ölen kann den Bedarf an Omega-3-Fettsäuren bei den meisten Menschen nicht ausreichend decken.“ Riedl →



**Es braucht ein
ganzes Dorf,
damit jedes Kind
in einer Familie
groß werden kann.**

Ein stabiles Familienumfeld ist für Kinder unentbehrlich. Damit auch Kinder ohne Eltern geborgen aufwachsen können, fördern wir gezielt familienähnliche Strukturen. Gemeinsam mit den Communities vor Ort und unserem globalen Netzwerk aus Unterstützenden.

Erfahre mehr und
werde Teil unseres
weltweiten Dorfs:
sos-kinderdoerfer.de



Anzeige

zufolge, der auch als einer der *Ernährungs-Docs* in der gleichnamigen NDR-Sendereihe auftritt, leiden drei von vier Menschen an einem entsprechenden Mangel. Erkennbar an einem Bluttest, der den Omega-3-Index bestimmt (siehe Seite 24). Da sowohl ein zu niedriger als auch ein zu hoher Index Risiken mit sich bringt, so Riedl, sei die Messung für alle sinnvoll – vor allem „wenn blind substituiert wird“. Zumal die Aufnahme von Omega-3-Fetten um den Faktor zehn variieren könne. „Es gibt also gute Aufnehmer und schlechte.“

Omega-3-Index umstritten

Einer, der den Omega-3-Index hingegen kritisch sieht, ist Professor Martin Smollich. Der Ernährungswissenschaftler leitet die Arbeitsgruppe Pharmakonutrition am Institut für Ernährungsmedizin des Universitätsklinikums Schleswig-Holstein und hält den Index, salopp formuliert, vor allem für eine geschickte Marketingstrategie: „Der Omega-3-Index wird von den kardiologischen Fachgesellschaften und in den Leitlinien weder als diagnostischer noch als therapeutischer Marker empfohlen.“ Denn er gelte trotz zahlreicher Studien als nicht ausreichend validiert: „Bisher konnte nicht gezeigt werden, dass die gezielte Anhebung des Omega-3-Index die Häufigkeit von Herzinfarkten oder Schlaganfällen senkt.“ Ohnehin zieht Ernährungswissenschaftler Smollich das Konzept eines Omega-3-Mangels in Zweifel: „Eine gute Versorgung mit Omega-3-Fettsäuren ist zwar physiologisch sinnvoll, aber es gibt in der Medizin keinen seriös definierten Omega-3-Mangel.“ Während die ausreichende Zufuhr von Vitaminen und Mineralstoffen essenziell sei und ein entsprechender Nährstoffmangel zu schweren Symptomen

„Grundsätzlich bleibt Zuchtlachs eine gute Quelle für Omega-3-Fettsäuren.“

Silke Restemeyer

Deutsche Gesellschaft für Ernährung

TIPPS

1

Menschen mit einer Herzerkrankung oder Risikofaktoren dafür sollten Omega-3-Präparate nur nach ärztlicher Rücksprache einnehmen.

2

In der Küche statt Sonnenblumen- oder Maiskeimöl lieber Omega-3-reiche Öle wie Raps-, Lein- oder Olivenöl verwenden. Lieber selber mit naturbelassenen Zutaten kochen als auf hoch verarbeitete Lebensmittel setzen.

3

Omega-3-Supplemente sind Lebensmittel und daher nicht zur Behandlung von Krankheiten geeignet. Sie müssen anders als Medikamente nicht auf Risiken und Nebenwirkungen hinweisen.

4

Bei der Einnahme von Fischöl kann es zu Wechselwirkungen mit Arzneimitteln kommen, etwa bei blutdrucksen den Mitteln und Gerinnungshemmern.

5

Wer dennoch Fischölkapseln oder Algenöl einnimmt, sollte das zu oder nach einer Mahlzeit tun. Der Körper nimmt die Omega-3-Fettsäuren dann besser auf.

6

Mikroalgen sind eine Alternative zu Fisch, etwa für Veganerinnen und Veganer. Da Algenprodukte sehr hohe Gehalte an Jod und Schwermetallen enthalten können, sollte man nur in der EU zugelassene Präparate verwenden, die neben dem Jodgehalt auch die maximale Verzehrmenge kennzeichnen.

und sogar zum Tod führt, sei das bei Omega-3-Fettsäuren nicht der Fall.

Supplemente nur für Schwangere

Auch die Deutsche Gesellschaft für Ernährung sieht die Bevölkerung diesbezüglich als ausreichend versorgt an. Ein Mangel an langketigen Omega-6- und Omega-3-Fettsäuren wie EPA beziehungsweise DHA könne zwar bei Schwangeren und Stillenden vorkommen. „Bei gesunden Erwachsenen ist er jedoch noch nie beobachtet worden“, betont DGE-Sprecherin Silke Restemeyer. Die DGE empfiehlt eine Supplementierung daher nur für schwangere und stillende Frauen, die nicht regelmäßig fettreichen Fisch essen (mehr dazu ab Seite 100). Alternativ kämen als pflanzliche Quelle für EPA und DHA Öle aus den Mikroalgen Ulkenia und Schizochytrium oder damit angereicherte Lebensmittel infrage. Die seien in der EU als Novel Food zugelassen.

Dass Omega-3-Fettsäuren einen positiven Einfluss auf die Gesundheit haben, ist also weitgehend unbestritten. Ob eine externe Zufuhr in Form ölfüllter Kapseln jedoch eine Art Allheilmittel gegen etliche Zivilisationskrankheiten ist und sogar die psychische Gesundheit verbessern kann, ist wissenschaftlich – trotz vieler neuer Daten aus den vergangenen Jahren – nach wie vor nicht ausreichend belegt und wird kontrovers diskutiert. So betont Dr. Matthias Riedl beispielsweise, dass immer mehr Studien einen „klaren Benefit für bestimmte Krankheiten“ zeigten. Der *Ernährungs-Doc* spricht sich daher nicht nur flächendeckend für die vorbeugende Einnahme entsprechender Supplemente aus. Bei einer Reihe von Erkrankungen hält er es sogar für medizinisch dringend geboten, den Omega-3-Index zu bestimmen. Dazu gehörten neben (Wochenbett-)Depressionen, AD(H)S, Neurodermitis und Psoriasis auch Rheuma, weitere Autoimmunkrankheiten, Sehstörungen wie familiär bedingte Makuladegeneration und Migräne. „Das sickert aber leider nur sehr, sehr langsam in die Leitlinien“, so Riedl.

Was dagegen bislang wissenschaftlich belegt und folglich auch als gesundheitsbezogene Aussage (Health-Claim) erlaubt ist, klingt weit weniger spektakulär. So darf auf Nahrungsergänzungsmitteln mit Fisch-, Algen- oder Leinöl beispielsweise stehen, dass sie einen normalen Cholesterin- und

Triglyceridspiegel und einen normalen Blutdruck erhalten. Und dass sie zu einer normalen Gehirnfunktion, Sehkraft und Herzfunktion beitragen. Vorausgesetzt, die Präparate enthalten eine vorgeschriebene Mindestmenge an Omega-3-Fettsäuren. Aber „normal“ überzeugt werbetechnisch natürlich nur so mittelprächtig. Daher mag sich manch Anbieter der Kapseln, vor allem von online vertriebenen Supplementen, mit so nüchternen Aussagen nicht begnügen. Da wird aus der „normalen Herzfunktion“ oder anderen normalen Körperfunktionen ganz gern mal ein behaupteter Schutz vor Herzinfarkt und Schlaganfall, vor Demenz, Brustkrebs oder Hilfe bei Arthritis und Gelenkbeschwerden. Solche Claims sind jedoch nicht zulässig. Die Verbraucherzentralen weisen auch klar darauf hin, dass man von den Präparaten keinen zusätzlichen Nutzen erwarten kann: „Omega-3-Fettsäurehaltige Nahrungsergänzungsmittel sind Lebensmittel und nicht für die Behandlung von Krankheiten geeignet.“

Risiko für Vorhofflimmern

Im Gegenteil: Eine Supplementierung kann unter Umständen sogar bedenklich sein. So warnt das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR), dass entsprechende Präparate, etwa mit Fischöl, bei Herzpatienten das Risiko für Vorhofflimmern erhöhen, also zu Herzrhythmusstörungen führen können. Das höchste Risiko hätte sich in Studien bei einer Dosis von vier Gramm pro Tag gezeigt. Zudem wies das BfR schon 2009 darauf hin, dass eine erhöhte Zufuhr der Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA zu einem höheren Cholesterinspiegel führen kann, möglicherweise die Immunabwehr älterer Menschen beeinträchtigt, die Blutungsneigung erhöht und bei Menschen mit Herzkrankungen mit einer erhöhten Sterblichkeit verbunden sein kann. Die Behörde empfiehlt daher für die DHA/EPA-Zufuhr eine tägliche Höchstmenge von durchschnittlich 1,5 Gramm. Damit ist sie deutlich strenger als die Europäische Lebensmittelsicherheitsagentur (EFSA). Die sieht eine kombinierte Aufnahme von DHA und EPA von täglich bis zu fünf Gramm sowie von EPA allein bis zu 1,8 Gramm als unbedenklich an – das gelte allerdings nur für Erwachsene ohne Vorerkrankungen. Wer jedoch Medikamente einnimmt und gleichzeitig Omega-3-Kapseln schluckt, muss mit

Wechselwirkungen rechnen (siehe Tipps links). Menschen mit Herzkrankungen oder Risikofaktoren dafür sollten solche Präparate daher nur nach ärztlicher Rücksprache einnehmen, mahnt das BfR.

Klingt alles ganz schön kompliziert? Dabei ist das Rezept für eine ausreichende Aufnahme der gesunden Fettsäuren relativ simpel und liegt buchstäblich auf unseren Tellern: als ausgewogene, vollwertige Kost – mit viel Gemüse, pflanzlichen Ölen, Vollkornprodukten und Nüssen; dafür mit möglichst wenig tierischen Fetten (und wenn, dann vorzugsweise bio), hoch verarbeiteten Lebensmitteln und Alkohol. Dazu raten Er-

nährungsexperten nicht nur präventiv. Selbst wer schon Risikofaktoren, etwa für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, aufweist, profitiert von einer Ernährungsumstellung. Die fachärztliche Vereinigung Lipid-Liga sieht darin gar die „wichtigste Behandlungsmaßnahme“, um Triglyceridwerte zu senken und zu normalisieren.

Das mag vielen mühsamer erscheinen, als nach der Currywurst mit Pommes eine Fischölkapsel zu schlucken. Nachhaltiger ist es allemal. Und auf lange Sicht nicht nur ein Rezept für die persönliche Gesundheit, sondern – ganz nebenbei – auch für einen gesunden Planeten. 



LACHS AUF UMWEGEN

Lachs gilt als eine hervorragende Quelle für Omega-3-Fettsäuren. Denn in freier Wildbahn fressen Lachse Krebstierchen wie Krill, die sich wiederum von Omega-3-reichen Algen ernähren. Im Zuchtlachs allerdings habe „die Menge an Omega-3-Fettsäuren in den vergangenen Jahren insgesamt abgenommen“, sagt Silke Restemeyer von der DGE. Das hängt mit der Fütterung zusammen. Denn die in Aquakultur eingepferten Fische erhalten überwiegend pflanzliche Futtermittel wie Getreide mit hohem Omega-6-Anteil. Das ist wenig artgerecht, soll aber den Einsatz von Fischöl und -mehl reduzieren, deren Gewinnung eine massive Bedrohung für die Wildfischbestände ist. Grundsätzlich bleibe Zuchtlachs eine gute Omega-3-Quelle, so Restemeyer. In Aquakulturen werde darauf hingearbeitet, den Anteil an Omega-3-Fettsäuren zu erhalten und gleichzeitig den Zusatz von Fischöl im Futter zu reduzieren. Auch die Forschung ist an dem Thema dran, etwa im Innovationsraum „Bioökonomie auf marinen Standorten“: In diesem Rahmen führte der Zusatz der Mikroalge *Schizochytrium* in Fütterungsversuchen nach acht Wochen in etwa zu einer Verdopplung des Anteils der Omega-3-Fettsäure DHA im Muskelfett der Zuchtlachse. Die Alge wiederum ist Rohstoff für Algenöl, mit dem beispielsweise vegan lebende Menschen ihre Nahrung um Omega 3 ergänzen können – ohne tierischen Umweg über den Lachs.