SCHÖN KLINIK
Neustadt

Omega-3-Fettsäuren

Was sind Omega-3-Fettsäuren?

Omega-3-Fettsäuren sind spezielle, mehrfach ungesättigte Fette, die der Körper nicht selbst herstellen kann. Sie wirken entzündungshemmend und schützen Herz und Gefäße.

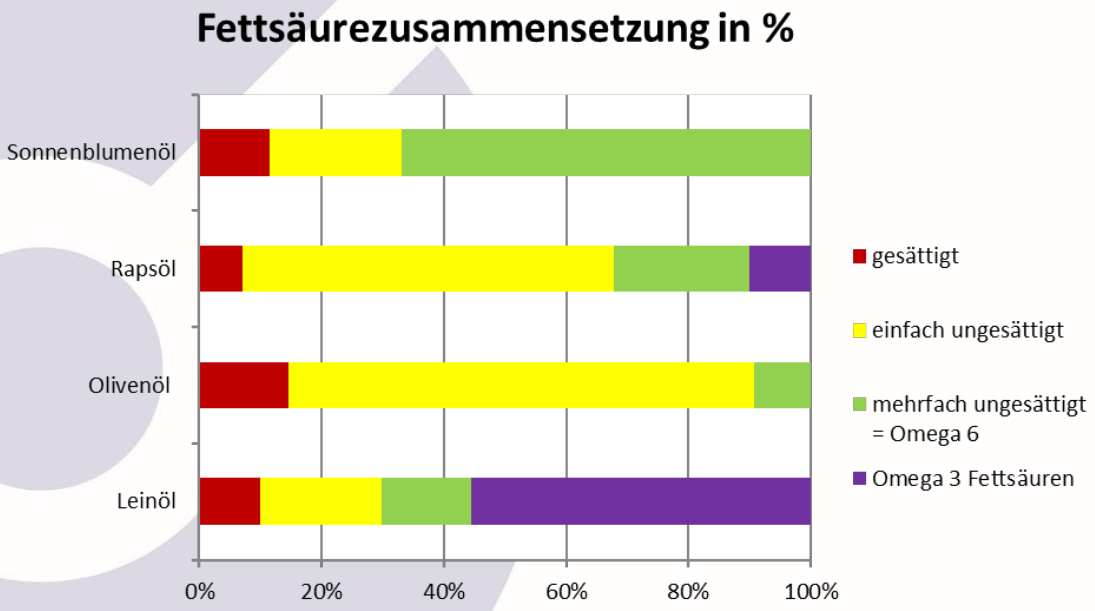
Wichtige Vertreter sind:

- **EPA** (Eicosapentaensäure) - v. a. Fisch und Algen
- **DHA** (Docosahexaensäure) - v.a. in Fisch und Algen
- **ALA** (Alpha-Linolensäure) - v.a. in pflanzlichen Ölen

Wirkung auf die Herzgesundheit

- Regelmäßige Aufnahme von Omega-3 kann:
  - Herzinfarkt-Risiko senken
  - unterstützt die Stabilität von Gefäßwänden
  - wirkt antientzündlich in den Gefäßen
- Blutfette verbessern
  - kann Triglyzeride senken
  - unterstützt ein günstiges Verhältnis von „gutem“ HDL zu „schlechtem“ LDL
- Blutdruck günstig beeinflussen
  - leichte Blutdrucksenkung möglich, besonders bei hoher Basiszufuhr
- Herzrhythmus stabilisieren
  - kann das Risiko gefährlicher Rhythmusstörungen (Arrhythmien) reduzieren
- Gefäßfunktion verbessern
  - unterstützt die Elastizität der Gefäßwände
  - trägt zur Vorbeugung von Arteriosklerose bei

Empfohlen wird für Herzpatient:innen häufig eine tägliche Aufnahme von mindestens **250–500 mg EPA + DHA** über die Nahrung. Bei bestehenden Herz-Kreislauf-Erkrankungen können ärztlich höher dosierte Präparate sinnvoll sein.



SCHÖN KLINIK
Neustadt

Wichtige Omega-3-Quellen

- Fettreiche Seefische
  - z. B. Lachs, Hering, Makrele, Sardine, Forelle → 1–2 Fischmahlzeiten pro Woche werden empfohlen
- Algenöl
  - vegane Quelle für DHA (und teilweise EPA)
- Leinöl, Leinsamen
- Walnüsse, Walnussöl
- Rapsöl
- Chia-Samen
- Hanfsamen, Hanföl
- Sojabohnen, Sojaöl

Der Körper kann ALA nur begrenzt in EPA/DHA umwandeln (oft <10 %). Für gezielten Herzschutz sind daher Fisch oder Algenöl besonders wichtig, wenn keine medizinischen Gründe dagegen sprechen.

Praxis-Tipps für den Alltag

- Mindestens 1–2 Portionen fettreichen Fisch pro Woche (je ca. 100–150 g)
- Pflanzliche Omega-3-Fette täglich einbauen
  - 1 EL Leinöl oder Rapsöl ins Dressing
  - 1–2 EL (ca. 10–20 g) Leinsamen oder Walnüsse ins Frühstück/Joghurt
- Weniger stark verarbeitete Fette (Wurst, Fertigprodukte, Frittiertes)
  - reduziert ungünstige Fette, die Omega-3-Wirkung „ausbremsen“ können
- Bei Vegetarier:innen/Veganer:innen: Algenölpräparat mit DHA/EPA mit Ärztin/Arzt oder Ernährungsberatung besprechen.

Omega-3-Gehalt in Lebensmitteln

Lebensmittel	Portionsgröße	Art der Omega-3	Gehalt pro Portion (ca.)
Lachs (Atlantik, gegart)	100 g	EPA + DHA	1.8–2.2 g
Hering (gegart)	100 g	EPA + DHA	1.5–2.0 g
Makrele (gegart)	100 g	EPA + DHA	1.0–1.5 g
Sardinen (in Öl, abgetropft)	100 g	EPA + DHA	1.0–1.5 g
Forelle (gegart)	100 g	EPA + DHA	0.7–1.0 g
Leinöl	1 EL (10 g)	ALA	5–7 g
Leinöl mit DHA +EPA (Mischöl)	1 EL (10g)	ALA +EPA +DHA	5-7 g
Leinsamen, geschrotet	1 EL (10 g)	ALA	1.8–2.5 g
Walnüsse	30 g (ca. 5–6 Stück)	ALA	1.8–2.2 g
Rapsöl	1 EL (10 g)	ALA	0.9–1.2 g
Chia-Samen	10 g (ca. 1 EL)	ALA	1.7–2.0 g
Hanfsamen	10 g (ca. 1 EL)	ALA	1.5–1.7 g