



www.urshochstrasser.ch

Was man über Omega-3-Fettsäuren wissen sollte

Sind Omega-3-Fettsäuren generell gesund oder sterben Fische für einen Irrtum?

Erfahrungsgemäss herrscht in diesem Thema Unsicherheit und Verwirrung. Dies ist nicht nur konventionell so, sondern betrifft auch viele ernährungsbewusste Menschen. Daher widme ich mich hier diesem Anliegen.

Was sind eigentlich Omega-3-Fettsäuren?

Omega-3-Fettsäuren sind eine Untergruppe der ungesättigten Fettsäuren. Der Ausdruck Omega-3 gibt nicht wirklich Aufschluss, um welche Fettsäure es sich handelt, und ob diese für den menschlichen Bedarf wertvoll ist oder nicht. Die Bezeichnung stammt aus der alten Nomenklatur der Fettsäuren. Man bezeichnet eine Omega-3-Fettsäure als solches, wenn die letzte Doppelbindung in der mehrfach ungesättigten Kohlenstoffkette vom Ende her an drittletzter Stelle ist. Das ist eine Bezeichnung einer chemischen Struktur, aber nicht die Fettsäure selbst. So werden zum Beispiel Strukturen von Fettsäuren aus Fischen als Omega-3-Fettsäuren bezeichnet, die aber keine Alpha-Linolensäuren sind, sondern Docosahexaensäure (DHA) und Eicosapentaensäure (EPA). Diese beiden Fettsäuren kommen auch im menschlichen Organismus vor. Der Mensch ist in der Lage, eigene DHA und EPA aus Alpha-Linolensäure herzustellen und muss sie nicht bereits als solche aufnehmen. In der Tat ist nicht einmal sicher, ob der menschliche Stoffwechsel in der Lage ist, diese beiden Fettsäuren aus Fischen oder anderen tierischen Quellen richtig zu verarbeiten. Die Forschung zeigt in dieser Hinsicht immer mehr eine Problematik auf. DHA und EPA kommen übrigens auch in Meeresalgen vor, was bestimmt eine vorteilhaftere Quelle ist.

Alpha-Linolensäure ist eine dreifach ungesättigte Fettsäure und kommt beispielsweise in Leinöl, Hanföl, Rapsöl, Walnussöl, sowie Chiaöl vor.

Da beim Fischfang vor allem Walfang riesige Mengen an Fett, also Fischtran oder Blubber, wie es auch genannt wird, anfallen, die solche sogenannte Omega-3-Fettsäuren enthalten, hat man sie als gesund bezeichnet. Somit war der Absatz, oder besser gesagt, die Entsorgung auch über die menschliche Ernährung gesichert. Ebenso wurde es früher als Lampenöl und Schmiermittel benutzt. Da der Walfang zurückgegangen ist, fällt auch nicht mehr so viel von diesem Öl an, aber der Irrglaube, dass es gesund sei, ist teilweise immer noch aufrecht.

Tran ist ein durch Erhitzen, durch Auspressen oder durch Ausklopfen gewonnenes Öl. Lebertran wird aus der Leber von hauptsächlich Dorsch, wie zum Beispiel Kabeljau und auch Haien durch Auskochen gewonnen. Die Leber ist das Entgiftungsorgan der Tiere und enthält somit Ausscheidungsgifte in konzentrierter Form. Der penetrante Geschmack dieser Öle entsteht durch das Ranzig-Werden. Ich kann mir beim besten Willen nicht

vorstellen, wie ranziges Öl gesund sein soll.

Die Erhitzung von Fettsäuren, in welcher Form auch immer, verursacht eine Veränderung derer Struktur und wird für den Organismus eine Belastung. Das mussten schon Professor Gerhart Spiteller und sein Team bei einem schlichten Versuch in der Laborküche der Universität Bayreuth vor 20 Jahren feststellen. Sie erhitzten Olivenöl in einer Pfanne und verleibten sich von dem mundgerecht abgekühlten Öl etwas ein. Nach 16 Stunden zapften sie sich ein paar Milliliter Blut zur Analyse ab. Es sei zur grössten Überraschung in seiner Karriere als Chemiker geworden, sagte Spiteller. Bei allen Probanden sei der Pegel gefährlicher Oxidationsprodukte im Blut erhöht gewesen. Bei den Jüngeren etwa um die Hälfte, aber bei den Älteren fast um das 15-Fache. Über das Experiment schrieb *Die Welt* am 31. 05. 2010.

Zwar teile ich mit Spiteller die daraus gezogenen Schlüsse nicht ganz, aber das Experiment spricht für sich. Meine langjährige Erfahrung zeigt: Pflanzliche Fette und Öle die eine Temperatur von 40 °C nie überstiegen haben, können für den menschlichen Organismus Lebenselixiere sein – während erhitzte Fette und Öle, egal welche Omega`s und Fettsäuren enthalten sind, eine Belastung darstellen. Tierische Fette erachte ich in jeder Hinsicht als problematisch.

Es gibt in verschiedenen Ländern bereits Unternehmen die in der Lage sind nicht nur kaltgepresste Öle herzustellen, sondern gekühlt gepresste Öle in Rohkostqualität, die ich persönlich als Lebenselixier bezeichnen kann. Weitere hilfreiche Informationen finden Sie unter www.urshochstrasser.ch

Wir arbeiten mit gekühlt gepressten Ölen in Bioqualität von der Ölmühle Götzis, www.oelmuehlegoetzis.com

Wir freuen uns auf Ihren Besuch an unserem Stand 226

Dr. Urs Hochstrasser

Rezept

Carob-Mandelshake

¼ Liter	Wasser
1	Banane
2 Esslöffel	Mandelpüree
1 Esslöffel	Apfeldicksaft
1 Esslöffel	Carobpulver
1 Messerspitze	Vanille
2 Esslöffel	Leinöl

Alle Zutaten ausser Leinöl in den Mixer geben. Kurz aufarbeiten und während laufendem Mixer das Leinöl dazugiessen.