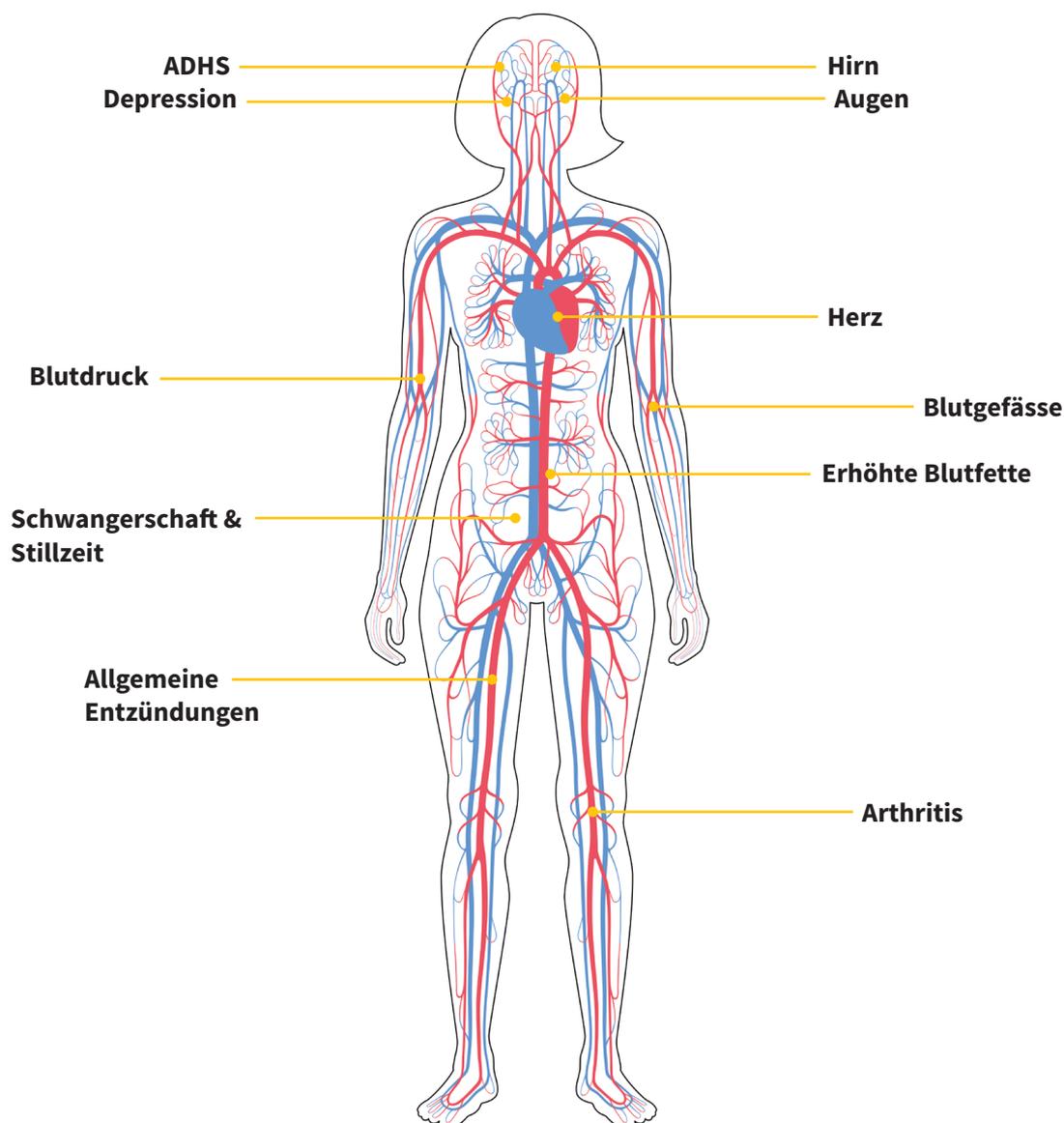




# Omega-3-Fettsäuren EPA & DHA

Für die allermeisten gesundheitlichen Benefits von Omega-3-Fettsäuren werden **Eicosapentaensäure (EPA)** und **Docosahexaensäure (DHA)** verantwortlich gemacht. Die aktuelle Datenlage spricht für Präparate, die sowohl EPA als auch DHA enthalten. Eine sinnvolle Zufuhrmenge ist wesentlich wichtiger als die Frage, welche der beiden langkettigen Omega-3-Fettsäuren zu bevorzugen ist, da die durchschnittliche Zufuhr von EPA und DHA in der Schweiz deutlich ungenügend ist.

## OMEGA-3-FETTSÄUREN HABEN VIELE VORTEILE FÜR UNSEREN KÖRPER



# DIE WICHTIGSTEN EINSATZGEBIETE FÜR DIE OMEGA-3-FETTSÄUREN EPA & DHA

## SCHWANGERE & STILLENDE



- Prävention von Allergien bei Neugeborenen<sup>1</sup>
- Risikoreduktion von Frühgeburten<sup>2</sup>
- Für die Entwicklung von Hirn und Augen beim Kind<sup>3,4</sup>
- Risikoreduktion von Asthma und Infektionen der unteren Atemwege<sup>5</sup>

Hirn- und Augenentwicklung

Ab Kinderwunsch  
450 mg, DHA-lastig

Allergieprävention

Ab 3. Trimester  
1.5–2 g pro Tag  
(EPA-lastig)  
zusätzlich zur DHA-Supplementierung

## HERZ-KREISLAUF-GESUNDHEIT



- Positive Effekte auf Blutgefäße<sup>6,7</sup>
- Prävention von Herzinfarkten<sup>8</sup>
- Blutdrucksenkend<sup>9</sup>
- Verbesserung von Arteriosklerose<sup>6,7</sup>
- Verbesserung der Blutfettwerte<sup>11</sup>

Herzgesundheit (Prävention)

1 g pro Tag

Herzschutz für kardiovaskuläre Risikopatienten

2 g pro Tag  
(EPA-lastig)

Senkung der Blutfettwerte (Triglyceride)

2 g pro Tag

Hypertonie

3 g pro Tag

## ENTZÜNDUNGSPROZESSE



- Allg. entzündungshemmender Effekt<sup>10</sup>
- Arthritis: Schmerzreduktion (weniger Schmerzmittel/Entzündungshemmer)<sup>11,12</sup>

Chronische Darmentzündung

2 g pro Tag  
(EPA-lastig)  
therapiebegleitend

Silent inflammation

2 g pro Tag

Arthritis

2–3 g (EPA-lastig)

## ADHS / HYPERAKTIVITÄT



- Bessere Aufmerksamkeit<sup>13</sup>
- Reduktion der Hyperaktivität<sup>13</sup>

ADHS, Hyperaktivität

1–2 g pro Tag  
(EPA-lastig, Arzt informieren)

## HIRNFUNKTION / KONZENTRATION



- **Erhaltung der kognitiven Fähigkeiten im Alter<sup>14</sup>**

**Kognitive Fähigkeiten**

**1 g pro Tag  
(DHA-lastig)**

## HIRNGESUNDHEIT / DEPRESSIONEN / STRESSRESISTENZ



- **Depressionen:<sup>15</sup>**  
entzündungshemmend (Depression als „Entzündung des Gehirns“), vermehrtes Ansprechen des Gehirns auf Serotonin (Glückshormon)
- **Hirnerschütterung<sup>16</sup>**

**Depressionen  
(Erwachsene)**

**2 g pro Tag  
(EPA-lastig)**

**Stress-Resistenz**

**1.5–2 g pro Tag  
(EPA-lastig)**

**Hirnerschütterung**

**2–4 g (DHA-lastig)**

## WUSSTEN SIE, DASS ...

- Omega-3-Fettsäuren immer mit einer Mahlzeit eingenommen werden sollten? Die Resorption ist sehr stark abhängig von Fett.
- Omega-3-Produkte ausreichend lang eingenommen werden sollten? Sie benötigen für ihre Wirkung stets etwas Zeit (meist mindestens 2 Monate), bis die entsprechenden Spiegel in den Zellmembranen erreicht sind.
- das oft beschriebene, angeblich erhöhte Blutungsrisiko infolge der Einnahme von Omega-3-Fettsäuren sich in neuen Untersuchungen nicht bestätigt hat? Neue Daten zeigen kein erhöhtes Blutungsrisiko. Die sichere Grenze der Tagesdosis liegt bei 5 g.
- sich die Versorgung mit Fettsäuren durch die Bestimmung des Omega-3-Index überprüfen lässt? Dabei wird der Anteil von EPA und DHA – gemessen an allen Fettsäuren – in den roten Blutkörperchen bestimmt.
- Omega-3-Fettsäuren für Supplemente aus unterschiedlichen Quellen hergestellt werden? Am häufigsten verwendet werden Fischöl sowie Mikroalgen. Moderne vegane Präparate aus Algen enthalten heute sowohl DHA als auch EPA – früher war in diesen Präparaten nur DHA enthalten.

Mehr über Omega-3-Fettsäuren erfahren Sie in unserem Artikel „Die häufigsten Fragen rund um Omega-3-Fettsäuren.“



## ÜBERBLICK OMEGA-3-FETTSÄUREN



### Alpha-Linolensäure (ALA)

Umwandlungsrate  
nur 1–5 %<sup>17</sup>



### Eicosapentaensäure (EPA)

Umwandlungsrate  
nur 0.1–2 %<sup>17</sup>



### Docosahexaensäure (DHA)

- Vorläufersubstanz von EPA & DHA; Umwandlungsrate im Körper wenig effizient.
- Zufuhr über pflanzliche Quellen wie z. B. Nüsse, Leinöl, Avocado.

- Wirksamkeit in diversen Studien belegt.
- Die Deckung des Bedarfs ist fast nur durch Fischkonsum oder Supplemente möglich. Zur Bedarfsdeckung werden 250–500 mg Omega-3-Fettsäuren (oder der Verzehr von fettigem Fisch zweimal pro Woche) empfohlen.
- Bei gezieltem Einsatz sind oft deutlich höhere Dosierungen notwendig, die nur mit Supplementen erreicht werden können.



**Studienangaben finden Sie auf unserer Webseite:**

[www.burgerstein-foundation.ch/studienangaben/fachfolder/omega-3](http://www.burgerstein-foundation.ch/studienangaben/fachfolder/omega-3)