

Auf das richtige Verhältnis kommt es an.... Omega 3 zu Omega 6

In der Frage, was ist die richtige Ernährung, gibt es keine allgemein gültige Antwort. Einerseits kommt es auf den Stoffwechsel und andererseits auf die Zusammensetzung der Nahrungsmittel an. So verhält es sich auch bei den Omega-6- und den viel gepriesenen Omega-3-Fettsäuren. Im Idealfall ergänzen sie sich perfekt. Stimmt das Verhältnis nicht, sind sie einander der größte Feind.

Omega-6-Fettsäuren verengen die Blutgefäße und fördern Entzündungen. Omega-3-Fettsäuren bewirken genau das Gegenteil. Liegt das Verhältnis von Omega-6- zu Omega-3-Fettsäuren bei 2:1 bis 5:1, heben sich die Wirkungen gegenseitig auf. Der Körper nimmt so keinen gesundheitlichen Schaden. Bei einem Verhältnis von über 6:1 erhöht sich das Risiko von Rheuma, Bluthochdruck oder Herzkrankungen erheblich.

Bei unseren Vorfahren in der Steinzeit stimmte das Verhältnis der Fettsäuren noch weitgehend. Die meisten Lebensmittel, die vor etwa 10.000 Jahren auf dem Speiseplan standen, hatten eine fast ideale Relation der Fettsäuren zueinander. Fisch, Wild, Geflügel oder Innereien, aber auch Obst und Pilze, wiesen das ideale Verhältnis von Omega-3 zu Omega-6 auf.

Getreideprodukte haben vielfach einen zu hohen Omega-6-Anteil. Aber auch Fleisch- und Milchprodukte aus Mastbetrieben, in denen die Tiere mit Getreide und Soja gefüttert werden, sind zu Omega-6-haltig. Viele Fette und Öle, die in der Küche verwendet werden, beinhalten einen hohen Omega-6-Wert. Sonnenblumenöl enthält etwa 122mal so viel Omega-6 wie Omega-3. Margarine und Frittierfette sind hochgradige Lieferanten von Omega-6.

Gute Omega-3-Lieferanten sind Olivenöl, Sojaöl, Rapsöl und Walnussöl. Den höchsten Gehalt an Omega-3-Fettsäuren hat das Leinöl mit 1:4.

Frisch gepresst und gut gekühlt ist Leinöl der beste Lieferant für ein ausgewogenes Verhältnis..

In der Literatur finden wir viele Hinweise auf die Wirkung von Omega-3-Fettsäuren bei Autoimmunerkrankungen. In der klassischen Schulmedizin werden derartige Erkrankungen mit Kortikoiden oder Immunsuppressiva behandelt. Für den

Betroffenen bringt es erst einmal Erleichterung, doch auf Dauer nur Nachteile.

Studien beweisen, dass Patienten mit rheumatoider Arthritis, Psoriasis (Schuppenflechte) und auch anderen Autoimmunerkrankungen von zusätzlicher Gabe Omega-3 profitieren haben.

Nur ein Esslöffel Leinöl pro Tag reicht aus, um den normalen Bedarf zu decken. Mit zwei Esslöffeln befrieden Sie auch den erhöhten Bedarf.

