



## Warum sich FISCHÖL besonders gut für Frauen eignet

Fisch zählt zu den nützlichsten Nahrungsmitteln für Frauen. Da er für alle Altersstufen von großem Nutzen ist, stellt sich die Frage: Nehmen Sie ausreichende Mengen der wichtigen Omega-3-Fettsäuren mit Ihrer Nahrung zu sich oder benötigen Sie ein Nahrungsergänzungsmittel?

Wenn Sie häufig Fisch essen, sollten Sie diese gute Angewohnheit beibehalten. Steht er nicht oft auf Ihrem Speiseplan, sollten Sie daran schnell etwas ändern. Fisch, insbesondere fette Sorten, wie Lachs, Hering und Makrele, sind reich an essenziellen Omega-3-Fettsäuren, die wie gemacht sind für Frauen. Die beiden bekanntesten Omega-3-Fettsäuren sind EPA (Eicosapentaensäure) und DHA (Docosahexaensäure). Nach jahrzehntelanger Forschung hat die Wissenschaft herausgefunden, dass diese Säuren überaus nützlich sind, insbesondere was den Schutz des Herzens, die Senkung des Blutdrucks, die Aufrechterhaltung gesunder Zellmembranen und die Bekämpfung entzündlicher Prozesse im Körper angeht.

**Lindert Regelschmerzen** Es hat sich z.B. gezeigt, dass Omega-3-Fettsäuren ein äußerst wirksames Mittel zur Vorbeugung und Linderung von Menstruationsbeschwer-

den (Dysmenorrhoe) sind. Dies ist das Ergebnis einer dänischen Studie<sup>1)</sup> mit 78 Frauen mit Menstruationsbeschwerden, denen ein Nahrungsergänzungsmittel mit Omega-3-Fettsäuren und Vitamin B12 verabreicht wurde (Bio-Marin Plus). Die Behandlung führte zu einem erheblichen Rückgang von Symptomen wie Schmerzen und Blähungen. Die doppelblinde, placebokontrollierte Studie wurde über drei Monate durchgeführt und schloss je Teilnehmerin mindestens drei Regelblutungen ein.

**Beugt Allergien bei Kindern vor** Einer schwedischen placebokontrollierten, doppelblinden Studie<sup>2)</sup> zufolge bietet dasselbe Präparat auch einen guten Schutz vor Allergien bei Kindern. Von den Neugeborenen, deren Mütter das Präparat von der 25. Schwangerschaftswoche an bis zum dritten oder vierten Stillmonat eingenommen hatten, entwickelten 2 % eine Lebensmittelintoleranz und 8 % Ekzeme. Im Gegensatz dazu trat bei 15 % der Säuglinge, deren Mütter lediglich Placebos erhalten hatten, eine Lebensmittelallergie auf und 24 % entwickelten Ekzeme. Die in der wissenschaftlichen Fachzeitschrift *Acta Paediatrica* veröffentlichte Studie schloss 145 Frauen ein.

**Weniger Herzkrankheiten** Zu den wichtigsten Vorteilen von Omega-3-Fettsäuren zählt ihre Schutzfunktion für das Herz. Der American Heart Association (AHA) zufolge können sie Herzrhythmusstörungen vorbeugen. Zudem verringern sie das Risiko eines plötzlichen Herzstillstandes, senken effektiv den Blutdruck, die Triglycerid- und Cholesterinwerte. Eine im *Journal of the American Medical Association* veröffentlichte Studie<sup>3)</sup> an über 84 000 Frauen zeigt, dass bei den Frauen, die mindestens 5-mal pro Woche Fisch essen, das Risiko für einen Koronarverschluss um 34 % niedriger ist als bei denjenigen, die nur einmal im Monat Fisch essen.

**Schützt die Knochen** Bei Knochenschwund (Osteoporose) kommt es zum Abbau von Knochenmasse, wodurch die Knochen an Stabilität verlieren. Frauen sind häufiger betroffen als Männer, da ihre Knochen hormonell bedingt mehr Knochensubstanz einbüßen. Laut Forschern der Universität Pretoria in Südafrika können Omega-3-Fettsäuren den Blut-Calcium-Spiegel verringern und einem Calciummangel im Knochengewebe vorbeugen. Zur Aufrechterhaltung möglichst starker Knochen ist es selbstverständlich auch wichtig,

Sport zu treiben, calciumreiche Lebensmittel zu sich zu nehmen und auf eine ausreichende Magnesiumzufuhr zu achten.

**Gut für Haut und Haar** Omega-3-Fettsäuren wirken sich positiv auf Haut und Haar aus, da sie zur Feuchtigkeitsversorgung der Zellen beitragen. Dadurch wird die Haut geschmeidiger, das Haar fülliger und voluminöser. Die Forscher konnten zeigen, dass Omega-3-Fettsäuren in einem gewissen Maße vor durch UV-Strahlung bedingten Entzündungsprozessen schützen können. Eine Studie<sup>4)</sup> mit 13 Teilnehmern mit Sonnenallergie ergab, dass diese nach einer dreimonatigen Omega-3-Supplementierung deutlich resistenter gegen Sonnenlicht waren. Obwohl Fischöl niemals als Ersatz für Sonnenschutz dienen kann, zeigt die Studie dennoch, dass sich Omega-3-Fettsäuren entzündungshemmend auf die Haut auswirken.

**Sind Nahrungsergänzungsmittel vorteilhaft?** Frischer Fisch bietet eindeutige Vorteile. Er versorgt Sie nicht nur mit Omega-

3-Fettsäuren, sondern auch mit Vitamin D, Jod, Proteinen und weiteren lebenswichtigen Nährstoffen. Fisch enthält allerdings auch Quecksilber, PCB und andere potenziell schädliche Umweltgifte. Wenn Sie diese Toxine meiden wollen, können Fischölkapseln die bessere Lösung sein, da sie bei der Herstellung hochwertiger Präparate mithilfe fortschrittlicher Filtermethoden im Fischöl erkannt und aus ihm entfernt werden können.

**Sauberer und sicherer** Fischölpräparate bieten nur einen höheren Grad an Reinheit und Sicherheit als frischer Fisch. Die Wissenschaft hat ein Verfahren entwickelt, das die Resorption von Omega-3-Fettsäuren im Verdauungstrakt beschleunigt. Dies geschieht durch die vorherige Umwandlung der Omega-3-Fettsäuren von ihrer natürlichen Triglycerid-Form in freie Fettsäuren, die in unserem Verdauungssystem direkt aufgenommen und verwertet werden können, ohne dass sie vorher mithilfe des Verdauungsenzyms Lipase aufgespalten werden müssen. Manche Menschen leiden an

einer genetischen Störung (familiärer Lipoproteinlipase-Mangel), was bedeutet, dass sie nicht in der Lage sind, Fette aus der Nahrung zu spalten. In solchen Fällen kann ein Produkt wie Bio-Marin Plus, das aus freien Fettsäuren besteht, ein klarer Vorteil sein.

**B. F. Madsen**

Journalist im Gesundheitswesen

[bjorn.madsen@gmail.com](mailto:bjorn.madsen@gmail.com)



#### Quellen

- 1) Nutrition Research, May 2000, Volume 20, Issue 5, Pages 621-631
- 2) Acta Paediatr. 2009 Sep; 98(9):1461-7
- 3) JAMA. 2002 Apr 10; 287(14):1815-21
- 4) J Invest Dermatol. 1995 Oct; 105(4):532-5