



Arbeitskreis Omega-3 e.V.

Geschäftsstelle:

Postfach 70 08 42
60558 Frankfurt a. M.
Tel: 069 - 96 36 52 – 36
Fax: 069 - 96 36 52 – 15
E-Mail: info@ak-omega-3.de
www.ak-omega-3.de

Vorstand:

Prof. Dr. troph. Michael Hamm,
Hamburg (Vorsitzender)
Dipl. oec. troph. Dirk Neuberger,
Flensburg (Stellv. Vorsitzender)
Prof. Dr. phil. nat. Gunter P. Eckert,
Gießen (2. Stellv. Vorsitzender)

Wissenschaftlicher Beirat:

Prof. Dr. phil. nat. Gunter P. Eckert,
Gießen
Prof. Dr. troph. Michael Hamm,
Hamburg
Prof. Dr. med. Hans-Ulrich Klör,
Gießen
Dipl. oec. troph. Dirk Neuberger,
Flensburg
Prof. Dr. rer. nat. Volker Richter,
Leipzig
Prof. Dr. med. Clemens von Schacky,
München
Prof. Dr. rer. nat. Nils Helge Schebb,
Wuppertal
Priv.-Doz. Dr. med. Peter Singer,
Berlin
Prof. Dr. troph. Ursel Wahrburg,
Münster

Veinsregister VR 12683

Amtsgericht Frankfurt am Main

Stellungnahme des wissenschaftlichen Beirats des Arbeitskreis Omega-3 e. V. zum Beitrag „Kein Grund für Kapseln“ in „test“ Ausgabe 6/2020

Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA dienen der Gesundheit von Herz, Gehirn und Augen

Ein aktueller Test der Stiftung Warentest von drei Medikamenten und 20 Nahrungsergänzungsmitteln mit Omega-3-Fettsäuren kommt zu dem Schluss: „Die Angaben auf den Verpackungen sind in Ordnung. Auch Schadstoffe stellen kein Problem dar.“ Die Produkte wurden sehr umfangreich auf mögliche Belastungen getestet (z. B. auf Pestizide, Weichmacher, Arsen und Schwermetalle) mit dem beruhigenden und sehr positiven Ergebnis, dass sie qualitativ einwandfrei sind. Sie können also mit gutem Gewissen verwendet werden. Was jedoch üblicherweise zu einem positiven Testbericht führt, mündet in der Juni-Ausgabe von „test“ hingegen in die Feststellung, dass alle diese Präparate mit Blick auf einen gesundheitlichen Nutzen überflüssig sind. Denn – höchst ungewöhnlich für eine Institution, die Produkttests durchführt – beurteilt sie diese nicht anhand der Testergebnisse, sondern verurteilt sie anhand einer einseitigen Auswahl wissenschaftlicher Studien.

Anders als Stiftung Warentest sind viele Wissenschaftler weltweit von den gesundheitlichen Vorteilen der langkettigen Omega-3-Fettsäuren Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA) überzeugt – auch hinsichtlich der Herz-Kreislauf-Gesundheit sowie der von Gehirn und Augen. Erst kürzlich veröffentlichte der renommierte Omega-3-Forscher Philipp Calder eine Auswertung der wichtigsten Studien¹, die insbesondere für Menschen, die z. B. schon einen Herzinfarkt erlitten haben, eindeutige Schutzwirkungen von EPA und DHA gegen ein neuerliches kardiovaskuläres Ereignis zeigen.

Der o. g. Beitrag in „test“ empfiehlt, seine Omega-3-Versorgung über 1 bis 2 Mahlzeiten mit Hering, Lachs und Makrele pro Woche zu decken oder über Lein- oder Rapsöl oder Walnüsse und beruft sich hier auf die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE). Dass ein solcher Fischverzehr weit unter dem tatsächlichen liegt, schreibt die DGE selbst in ihren letzten Ernährungsberichten. Dabei bezieht sie sich auf die Ergebnisse der Nationalen Verzehrsstudie II, die u. a. zeigte, dass 16 Prozent der Bundesbürger gar keinen Fisch essen. Und auch über Pflanzenöle, deren Omega-3-Fettsäure von unserem Körper nur zu einem geringen Teil in die biologisch aktiven EPA und DHA umgewandelt werden kann, scheint eine gute Versorgung nicht zu funktionieren: Durch die Messung der Omega-3-Spiegel bei vielen Tausend Menschen ist bekannt, dass die Omega-3-Versorgung hierzulande bei Weitem nicht als gut zu bewerten ist².

Auch die DGE setzt im Übrigen nicht auf eine Omega-3-Versorgung allein durch Pflanzenöle, denn sie empfiehlt schwangeren und stillenden Frauen, täglich mindestens 200 mg DHA (1-2 Portionen Fisch/Woche). Das ist



Arbeitskreis Omega-3 e.V.

Geschäftsstelle:

Postfach 70 08 42
60558 Frankfurt a. M.
Tel: 069 - 96 36 52 – 36
Fax: 069 - 96 36 52 – 15
E-Mail: info@ak-omega-3.de
www.ak-omega-3.de

Vorstand:

Prof. Dr. troph. Michael Hamm,
Hamburg (Vorsitzender)
Dipl. oec. troph. Dirk Neuberger,
Flensburg (Stellv. Vorsitzender)
Prof. Dr. phil. nat. Gunter P. Eckert,
Gießen (2. Stellv. Vorsitzender)

Wissenschaftlicher Beirat:

Prof. Dr. phil. nat. Gunter P. Eckert,
Gießen
Prof. Dr. troph. Michael Hamm,
Hamburg
Prof. Dr. med. Hans-Ulrich Klör,
Gießen
Dipl. oec. troph. Dirk Neuberger,
Flensburg
Prof. Dr. rer. nat. Volker Richter,
Leipzig
Prof. Dr. med. Clemens von Schacky,
München
Prof. Dr. rer. nat. Nils Helge Schebb,
Wuppertal
Priv.-Doz. Dr. med. Peter Singer,
Berlin
Prof. Dr. troph. Ursel Wahrburg,
Münster

Veinsregister VR 12683

Amtsgericht Frankfurt am Main

deshalb wichtig, weil schon bei der Entwicklung des Kindes im Mutterleib Omega-3-Fettsäuren für die Entwicklung des Gehirns und der Sehfunktion essentiell sind. Dabei müssen aber schwangere Frauen darauf achten, dass sie über Fisch nicht zu viel Schwermetalle aufnehmen, weshalb das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) diesem Personenkreis vom Verzehr einiger Fischarten dringend abrät^{3, 4}.

Wer keinen Fisch mag, verträgt oder essen darf, dem steht eine ganz entscheidende Quelle für die biologisch aktiven Omega-3-Fettsäuren nicht zur Verfügung. Außerdem werden Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen und/oder hohen Triglyceridwerten im Blut höhere EPA/DHA-Mengen empfohlen, die über Fisch – von dem man in der Regel nicht weiß, wie viel er enthält – in der alltäglichen Ernährungspraxis nicht erreicht werden können.

Wie der aktuelle Test der Stiftung Warentest von drei Medikamenten und 20 Nahrungsergänzungsmitteln mit Omega-3-Fettsäuren zeigt, sind diese qualitativ einwandfrei. Hinzuzufügen ist, dass ihre Einnahme mit keinerlei gesundheitlich relevanten Nebenwirkungen verbunden ist. Verantwortlicher als sie rundweg zu verdammen ist es daher, auch Kapseln mit Fisch- oder Algenöl als wertvolle Quellen für Omega-3 darzustellen – gerade auch für Menschen, die keinen Fisch essen möchten, ihn nicht mögen, nicht vertragen oder denen es schwerfällt, Fisch regelmäßig in den Speiseplan einzubauen, oder die aufgrund einer besonderen Lebenssituation einen erhöhten Bedarf haben. Außerdem erwähnenswert als gute Quellen sind Margarine und Pflanzenöle, die mit Algen-DHA angereichert sind.

Eins ist sicher: Die Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA sind für unsere Gesundheit unverzichtbar. Der Produkttest liefert als ein wichtiges Ergebnis für Verbraucher, dass bei vielen Nahrungsergänzungsmitteln und Medikamenten mit Omega-3 die Qualität stimmt und man sie unter diesem Gesichtspunkt mit gutem Gewissen verwenden kann.

Literatur

- ¹ Innes J. K., Calder P.C. (2020) Review – Marine Omega-3 (n-3) Fatty Acids for Cardiovascular Health: An Update for 2020. *Int J Mol Sci* 21: 1362-1373. doi:10.3390/ijms21041362
- ² von Schacky C. (2019): Verwirrung um die Wirkung von Omega-3-Fettsäuren. *Der Internist* 60: 1319–1327. URL: <https://link.springer.com/article/10.1007/s00108-019-00687-x>
- ³ Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) (2008): Verbrauchertipp für Schwangere und Stillende, den Verzehr von Thunfisch einzuschränken, hat weiterhin Gültigkeit. Stellungnahme Nr. 041/2008 des BfR vom 10. September 2008. URL: https://www.bfr.bund.de/cm/343/verbrauchertipp_fuer_schwangere_und_stillende_den_verzehr_von_thunfisch_einzuschaerkaenken.pdf
- ⁴ Bundesinstitut für gesundheitlichen Verbraucherschutz und Veterinärmedizin (BfV) (1999): Quecksilberbelastung schwangerer Frauen durch See-Fisch. Stellungnahme vom Februar 1999. URL: https://www.bfr.bund.de/cm/343/quecksilberbelastung_schwangerer_frauen_durch_seefisch.pdf

+++++

Frankfurt am Main, den 02. Juni 2020