

Omega 3 Fettsäuren

In der Kategorie der mehrfach ungesättigten Fettsäuren gibt es zwei wichtige Unterklassen: Die Omega-3 und die Omega-6-Fettsäuren. Pflanzenöle sind reich an Omega-6-Fettsäuren und die meisten Europäer nehmen unbewusst viel davon mit ihrer Ernährung auf. Auf der anderen Seite fehlen Omega-3-Fettsäuren im Allgemeinen in unserer Ernährung. Sie sind in Fisch, Schalentieren, Tofu, Mandeln und Walnüssen sowie in manchen Pflanzenölen, aus Leinsamen, Nüssen und Raps zu finden. Omega-3-Fettsäuren haben einen positiven gesundheitlichen Effekt auf das Herz-Kreislaufsystem. Ein anderes faszinierendes Forschungsgebiet bezüglich der Omega-3-Fettsäuren betrifft ihre Auswirkung auf das Gehirn und den Sehvorgang. Einige Forschungsergebnisse legen nahe, dass sie eine Rolle bei der Verhütung der Makular-Degeneration, einer häufigen Form der Erblindung, spielen und positive Effekte bei manchen depressiven Störungen zeigen. Die laufende Forschung beschäftigt sich mit der Rolle der Omega-3-Fettsäuren für das Immunsystem und deutet auf einen positiven Einfluss auf rheumatische Arthritis, Asthma, Lupus, Nierenkrankheiten und Krebs hin.

Um die spezifischen gesundheitlichen Effekte zu erreichen, wird empfohlen, wöchentlich zwei Mahlzeiten mit Omega-3-Fettsäuren reichen Fisch zu essen. Auch wenn nicht alle Fischarten reich an Omega-3-Fettsäuren sind, kann deren regelmäßiger Verzehr ein erhebliches Maß an diesen Fettsäuren beisteuern. Die folgende Tabelle gibt einen allgemeinen Überblick über Fischarten und ihren Omega-3-Gehalt.

Omega-3-Gehalt von Fisch und Schalentieren (Mengen in Gramm pro 100g Portion)

Lachs, Atlantik, gezüchtet, gegart, geräuchert	1.8
Sardellen, Europa, eingelegt in Öl oder Salz	1.7
Sardine, Pazifik, eingelegt in Tomatensoße oder Salz, mit Gräten	1.4
Hering, Atlantik, in Essig eingelegt	1.2
Makrele, Atlantik, gekocht, geräuchert	1.0
Regenbogen-Forelle, gezüchtet, gegart, geräuchert	1.0
Schwertfisch, gekocht, geräuchert	0.7
Thunfisch, weiß, wässrig oder in Salz eingelegt	0.7
Seelachs, Atlantik, gegart, geräuchert	0.5
Plattfisch (Flunder and Seezungenarten), gegart, geräuchert	0.4
Heilbutt, Atlantik und Pazifik, gegart, geräuchert	0.4
Schellfisch, gekocht, geräuchert	0.2
Dorsch, Kabeljau, Atlantik, gegart, geräuchert	0.1
Miesmuschel, blau, gegart, gedünstet	0.7
Auster, orientalisches, wild, gegart, geräuchert	0.5
Kammuschel, verschiedene Arten, gegart, geräuchert	0.3
Muscheln, verschiedene Arten, gegart, gedünstet	0.2
Shrimps, verschiedene Arten, gegart, gedünstet	0.3

Fisch und Fleisch im ernährungsphysiologischen Vergleich
Fisch und Schalentiere sind hervorragende Eiweiß-Quellen, die wenig Fett enthalten. Eine 100 Gramm-Portion der meisten Fische und Schalentiere enthält rund 20 Gramm beziehungsweise rund ein Drittel der empfohlenen Tagesdosis an Eiweiß. Das viele lebenswichtige Aminosäuren enthaltende Fischeiweiß hat eine hohe Qualität und ist für Menschen jeden Alters sehr bekömmlich. Meeresfrüchte sind auch generell fettärmer und weniger kalorienreich als Rindfleisch, Geflügel- oder Schweinefleisch und enthalten in etwa die gleiche Menge oder etwas weniger Cholesterin. Der Fettgehalt von Fisch schwankt abhängig von der Art des Fisches und der Saison. Schalentiere und weißer Fisch enthalten weniger als 5 Prozent Fett (z. B. Krabben, Hummer, Muscheln, Tintenfisch, Schellfisch, Kabeljau, Scholle, Seezunge). Bei fettreicherem Fisch liegt der Gehalt bei 5-25 Prozent: Sardine und Thunfisch (5-10 %), Bücklinge, Sardellen, Makrele, Lachs (10-20 %) and Aal (25 %). Auch wenn fettreicher Fisch insgesamt mehr Fett enthält, ist dieses Fett doch hauptsächlich ungesättigt. Meeresfrüchte enthalten außerdem viel Mineralien wie Eisen, Zink und Kalzium (Dosenfisch mit weichen, essbaren Gräten).