



Rheuma und Ernährung

Zusatzinformation Fettsäuren

Fettsäuren

Fett in unserer täglichen Nahrung ist einerseits besonders energiereich (9kcal pro g Fett) andererseits enthält es lebenswichtige (essenzielle) Fettsäuren und fettlösliche Vitamine. Eine Menge von 70-90g am Tag reicht aus.

Sogenannte essenzielle Fettsäuren kann unser Körper nicht selbst herstellen, sie sind für den Aufbau unserer Zellen (Zellmembran) aber wichtig. Zum Beispiel sind sie für die Gehirn- und Augenentwicklung notwendig.

Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren sind sogenannte **mehrfach ungesättigte Fettsäuren** und vor allem in pflanzlicher Nahrung enthalten. Eine bekannte Omega-3-Fettsäure, die alpha-Linolensäure, kommt vor allem in Pflanzen/Pflanzenölen (wie Soja-, Raps-, Weizenkeim-, Walnuss-, und Leinöl) vor.

Im Seefisch sind solche wie die Eicosapentaensäure enthalten.

Es gilt als wahrscheinlich, dass diese ungesättigten Fettsäuren, das Risiko für einen ungünstigen Fettstoffwechsel (mit ungünstigen Blutfetten) senken. Sie sollen grundsätzlich günstige Vorgänge an Blutgefäßen fördern und so Erkrankungen wie Infarkt und Schlaganfall vorbeugen.

Bei chronisch, entzündlichen Erkrankungen wird den ungesättigten Fettsäuren, wie den Omega-3 nachgesagt, einen entzündungshemmenden Effekt zu haben (denn: aus der lebenswichtigen Omega-6-Fettsäure Arachidonsäure entstehen bei zu hoher Zufuhr vor allem Stoffe, die Entzündungen auslösen, die Eicosanoide. Und dieser Prozess wird durch Omega-3-Fettsäuren gebremst)

Ungünstige Fettsäuren sind in tierischen Nahrungsmitteln wie Fleisch, Wurst, Schweineschmalz, Sahne, Eigelb enthalten.

Günstig sind empfohlene Lebensmittel wie: neben den Ölen (Walnuss-, Leinöl) vor allem Samen (Chiasamen), Früchte und Nüsse sowie fette Fischarten (Lachs, Hering, Makrele).