

Espara GmbH

A-5020 Salzburg, Franz-Sauer-Straße 46 – Haus A, Tel: 0043/662/432362, Fax: 0043/662/432858,
office@espara.com, www.espara.com

ALGENÖL

... wertvolle Omega-3-Fettsäuren aus veganer Quelle

Es ist eine unbestreitbare Tatsache, dass unsere heutige Ernährung zu viel Fett enthält. Viele Zivilisationskrankheiten werden dieser fettreichen Kost zugeschrieben, wie z. B. auch Herz-Kreislauf-Krankheiten. Dennoch darf man Fett nicht generell „verteufeln“, denn Fette sind auch lebensnotwendig und es gibt bestimmte Fette, ohne die der Organismus nicht funktionieren kann.

Ein Mangel an ungesättigten Fettsäuren kann verschiedenste Störungen nach sich ziehen. Neben dem erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen kann auch die Entstehung von Rheuma begünstigt und die Lern- und Sehfähigkeit eingeschränkt werden.

Eskimos ernähren sich sehr fettreich und dennoch sind bei ihnen Herzinfarkt und andere Herz-Kreislauf-Erkrankungen seltener als in anderen Bevölkerungsgruppen. Der Grund liegt an der Art des Fettes, denn sie ernähren sich hauptsächlich von Kaltwasserfischen, die reich an Omega-3-Fettsäure-hältigem Öl sind. Der Trend hin zu bewusster Ernährung macht Algenöl besonders interessant, denn dieses Öl, das reich ist an DHA und EPA, stellt eine vegane Alternative zum Fischöl dar.

Für die Herstellung von Algenöl werden Mikroalgen (z. B. Schizochytrium sp.) in Aquakulturen gezüchtet (dadurch schadstoffarm) und mit Hilfe eines fermentativen Prozesses das Öl gewonnen.

Wirkung

Die **Omega-3-Fettsäuren Eicosapentaensäure (EPA)** und die **Docosahexaensäure (DHA)** können zu einem geringen Teil aus der in manchen Pflanzenölen enthaltenen alpha-Linolensäure (ALA) hergestellt werden und sind daher nicht, wie ALA, essentiell. Den Großteil des Bedarfes müssen wir aber über unsere Ernährung decken. Der Einbau dieser Fettsäuren in die Zellmembran optimiert die Funktion des Herz-Kreislauf-Systems. Die **Membranfluidität** und Flexibilität wird erhöht und dadurch die **Mikrozirkulation** insgesamt verbessert.

Außerdem können Abbauprodukte dieser Fettsäuren (sogenannte gefäßwirksame Substanzen) die Verteilung der Blutfette günstig beeinflussen und die Verklumpung der Blutplättchen hemmen.

In Studien konnte nachgewiesen werden, dass Omega-3 Fettsäuren das schädliche **LDL-Cholesterin senken** und das HDL-Cholesterin erhöhen. Auch **blutdrucksenkende** (durch Hemmung des Thromboxan A, welches blutdrucksteigernd wirkt) und **antiarrhythmische** Eigenschaften wurden festgestellt.

Omega-3-Fettsäuren wirken außerdem **durchblutungsfördernd** durch:

- **Erweiterung der kleinsten Arterien und Erhöhung ihrer Elastizität**
- **Erhöhung der Elastizität der roten Blutkörperchen**
(können dadurch auch kleinste Blutgefäße leichter passieren und führen nicht zu Verstopfungen)
- **Verminderung der Gerinnungsfähigkeit und der Zähflüssigkeit des Blutes**

Wichtig ist, die Omega-3-Fettsäuren vorbeugend einzunehmen. Bei bereits starken Problemen (z. B. Herzinfarkt) sind die normalen Dosierungen für Nahrungsergänzungsmittel vermutlich nicht mehr ausreichend.

Auch für Personen mit **chronischen Entzündungen scheinen Omega-3-Fettsäuren sehr empfehlenswert** zu sein, da sie zur Verminderung der Leukotrien-B4-Bildung (ein Stoff, der Entzündungen verstärkt) beitragen. So wurde in Untersuchungen festgestellt, dass die Gelenksschwellung und morgendliche Steifigkeit bei Rheumatikern, die Omega-3-Fettsäuren zu sich nahmen, deutlich abgenommen hat. Patienten mit chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen und Schuppenflechte profitieren ebenso von diesen Fettsäuren.

Außerdem wurde festgestellt, dass Kinder, die hyperaktiv sind und sich schlecht konzentrieren können, oft an einem Mangel an ungesättigten Fettsäuren im Blut leiden. Untersuchungen lassen den Schluss zu, dass vor allem DHA die Gehirnfunktionen erheblich verbessert. Zum einen stärkt die Docosahexaensäure direkt die Konzentrationsfähigkeit, zum anderen verbessert sie durch die allgemein durchblutungsfördernde Eigenschaft die Blutversorgung des Gehirnes.

DHA ist wichtig für die Entwicklung und die Erhaltung der Sehschärfe und übt auch Schutzfunktion in der Netzhaut aus. Bereits in den ersten 4 bis 6 Lebensmonaten wird DHA in den Zellen der Netzhaut des Auges in hoher Konzentration eingelagert. Zudem laufen diverse Forschungen über einen Zusammenhang zwischen Multipler Sklerose und einem Mangel an Omega-3-Fettsäuren.

Die sichere Höchstmenge von EPA/DHA pro Tag liegt laut EFSA bei einem gesunden Erwachsenen bei bis zu 5 g. Bei erhöhter Blutungsneigung sollte mit dem Arzt die Einnahme von Omega-3 Fettsäuren abgesprochen werden.

Die wichtigsten Wirkungen von Omega-3 Fettsäuren zusammengefasst:

- Baustein unserer Zellmembranen
- Blutfettsenkung
- Produktion von Botenstoffen
- Entzündungshemmung
- Verbesserung der Gehirnfunktion und der Sehkraft