



Beim **metabolischen Syndrom** (Diabetes mellitus Typ 2, Insulinresistenz, Hyperlipidämie, Hypertonie, Stammfettsucht und nutritiv-toxischer Hepatose) ist eine differenzierte Betrachtung des Fettstoffwechsels ratsam. Mit der reduzierten Zufuhr von gesättigten Fetten und Kohlenhydraten mit hohem glykämischen Index kombiniert mit Bewegung, ist eine differenzierte Betrachtung der Omega-Fettsäuren sinnvoll. Hier scheint eine Reduktion der gesättigten Fette und der Linolsäure sich günstig auf die Funktion der Insulinrezeptoren auszuwirken.

Bei Anforderung des Fettsäurestatus bestimmen wir ein breites Spektrum verschiedener Fettsäuren und geben das Verhältnis von Omega-6 zu Omega-3- Fettsäuren an.

**Preis Fettsäurestatus als IGeL-Leistung:  
71,70 € inkl. ausführl. Befundbericht**

zzgl. Blutentnahme 4,91 €

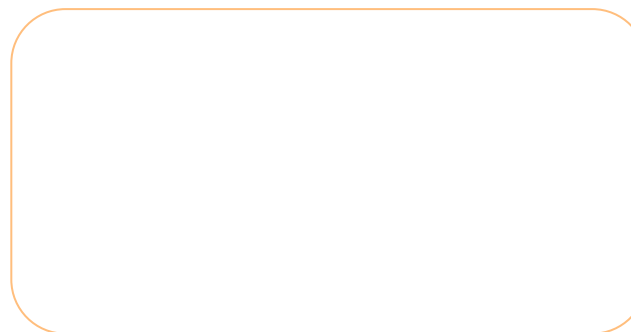
**Haben Sie noch Fragen? Bitte sprechen Sie uns an, wir beraten Sie gerne.**

**Ihr Praxisteam**

## Fettsäurestatus (Omega 6- und Omega 3- Fettsäuren-Check)



Diese Information wurde Ihnen überreicht durch:





## Was sind Omega 3- und 6-Fettsäuren

Omega-3-Fettsäuren sind pflanzliche Fettsäuren, die angereichert in den Saaten und Blättern von Pflanzen vorkommen. In hoher Konzentration sind diese im Leinöl (ca. 55-60%), Chia-Samen (ca. 60%), Hanföl (ca. 17%), Walnussöl (ca. 13%) und im Rapsöl (ca. 9%). Algen enthalten darüber hinaus langkettige, hoch ungesättigte Fettsäuren, wie zum Beispiel EPA (Eicosapentaensäure) und DHA (Docosahexaensäure). Diese langkettigen Fettsäuren dienen Kaltwasserfischen als essentiellen Baustein für ihre Zellmembranen. Omega-6-Fettsäuren zählen wie auch die Omega-3-Fettsäuren zu den mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Der Unterschied liegt lediglich in der Position der Doppelbindung. Die bekanntesten Vertreter sind die Linolsäure (pflanzlicher Ursprung) und die Arachidonsäure (tierischer Ursprung).

## Bedeutung der Omega-3-Fettsäuren für die Gesundheit des Menschen

Vereinfacht kann gesagt werden, dass im Intermediärstoffwechsel **aus EPA und DHA entzündungshemmende**

und aus Arachidonsäure entzündungsfördernde **Gewebshormone (Prostaglandine)** gebildet werden. Die meisten Fettsäuren kann er selbst synthetisieren, wobei es zwei wesentliche Ausnahmen gibt:

Die Omega-6-Fettsäure Linolsäure und die Omega-3-Fettsäure Alpha-Linolen-säure. Zudem ist eine Umwandlung von Omega-6- in Omega-3-Fettsäuren im menschlichen Organismus nicht möglich. Aus diesem Grund ist unser Körper auf eine exogene Zufuhr (mit der Nahrung) angewiesen, daher auch der Begriff essentiell.

## Herz-Kreislauferkrankungen

Als weitestgehend gesichert kann heute angenommen werden, dass eine hohe Konzentration von EPA und DHA im Blut zur Reduktion von tödlichen Herz-Kreislauferkrankungen beitragen kann.

## Gehirn

Das Aufmerksamkeitsdefizit- / Hyperaktivitäts-Syndrom ist in einigen Fällen gekennzeichnet durch einen Mangel an langkettigen Omega-3-Fettsäuren. Eine Substitution zeigt nach 3 - 6 Monaten eine langfristige Besserung der Symptomatik, die mit der Gabe von Ritalin vergleichbar ist.

## Schwangerschaft und Stillzeit

In der Schwangerschaft und Stillzeit sind größere Mengen an Omega-3-Fettsäuren erforderlich, um eine gesunde Entwicklung der Babys zu gewährleisten. Die kindliche Hirnentwicklung ist von einer ausreichenden Zufuhr von Omega-3-Fettsäuren abhängig. Diese übernimmt der EPA- und DHA-Speicher der Mutter. Gleichzeitig entleeren sich die mütterlichen Omega-3-Fettsäurevorräte. Daneben scheint wohl auch eine ausreichende Zufuhr die postpartale Depression zu verhindern. Ebenso scheint die ausreichende Zufuhr an Omega-3-Fettsäuren während der Stillzeit einen positiven Effekt auf die komplexe Hirnleistung von Kindern zu haben.

## Autoimmunerkrankungen

Bei entzündlichen Erkrankungen mit Autoimmunkomponenten können entzündungshemmende- / entzündungsfördernde Immunmodulatoren eine wichtige Rolle spielen. Der Quotient Arachidonsäure zu EPA scheint eine wichtige Bedeutung bei der Entstehung und Unterhaltung von Erkrankungen wie der rheumatoiden Arthritis, Colitis ulcerosa, M. Crohn, Asthma bronchiale, oder Neurodermitis zu haben.