

# Die wichtigsten Omega-3 Fettsäuren:

1. Pflanzliche Omega-3-Fettsäuren:
  - Alpha-Linolensäure (ALA)
2. Maritime Omega-3-Fettsäuren:
  - Eicosapentaensäure (EPA)
  - Docosahexaensäure (DHA)

→ [vitamineblog.com](http://vitamineblog.com)

# Alpha-Linolensäure (ALA)

- Vorkommen von ALA:
  - Öle wie Leinöl, Perillaöl und Chiaöl (bestehen zu etwa 50 bis 65 % aus ALA)
  - Lebensmittel wie Walnüsse (7,5 %) und Leinsamen (20 %)

# Alpha-Linolensäure (ALA)

- ALA hat eine leicht antientzündliche Wirkung:
  - ALA wird in EPA umgewandelt (allerdings nur zu 5 bis 10 %)
  - ALA steht dabei in Konkurrenz zur Linolsäure, die sich in Arachidonsäure verwandelt.
- ALA hat eine leicht kardioprotektive Wirkung:
  - ALA wirkt fibrinolytisch.

# Eicosapentaensäure (EPA)

- Vorkommen von EPA:
  - Öle wie Fischöl (etwa 20 % EPA und 10 % DHA) und Algenöl (knapp 20 % EPA und 35 % DHA)
  - Fetter Seefisch hoch aus dem Norden (bis zu 3 % Omega-3)

# Eicosapentaensäure (EPA)

- EPA hat eine stark entzündungshemmende Wirkung:
  - EPA produziert Botenstoffe, die Entzündungen im Körper hemmen.
  - EPA steht dabei in direkter Konkurrenz zur Arachidonsäure, welche entzündungsfördernde Botenstoffe bildet.

# Eicosapentaensäure (EPA)

- EPA hat eine kardioprotektive Wirkung:
  - EPA senkt Triglyceride im Blut.
  - EPA senkt gefährliches Kammerflimmern und reduziert damit das Risiko für plötzlichen Herztod.

# Docosahexaensäure (DHA)

- Vorkommen von DHA:
  - Öle wie Algenöl (etwa 35 % DHA und knapp 20 % EPA) und Fischöl (etwa 10 % DHA und 20 % EPA)
  - Fetter Seefisch hoch aus dem Norden (bis zu 3 % Omega-3)

# Docosahexaensäure (DHA)

- DHA ist wichtig für unser Gehirn:
  - Unser Gehirn besteht zu 25 % aus DHA.
  - DHA macht unsere Zellmembranen flexibler und fördert deren Durchlässigkeit.
- DHA ist besonders wichtig in der Schwangerschaft:
  - Durch DHA kommt es zu weniger Fehlgeburten, weniger Frühgeburten sowie weniger Geburtskomplikationen.



# Mein Fazit:

- Die wichtigsten Omega-3-Fettsäuren sind EPA und DHA:
  - EPA hat besonders starke kardioprotektive Wirkungen.
  - DHA hat besonders starke neuroprotektive Wirkungen.
- ALA kann nur eine Ergänzung zu EPA und DHA sein:
  - ALA ist eine gute Ergänzung für Herzpatienten.

→ [vitamineblog.com](http://vitamineblog.com)