

15.10.2008 - 08:00 Uhr

Krill-, Robben- und Fischöle als Quelle für Omega-3-Fettsäuren nicht notwendig und ökologisch bedenklich

Zürich (ots) -

Algenöle oder positive Änderung des Lebensstils sind vollkommen ausreichend

Schenkt man Werbestrategen und Medienberichten Glauben, so handelt es sich bei Krill-, Robben- und Fischöl um eine Art Wundermittel gegen alle möglichen Leiden wie Entzündungen, Herzleiden, Bluthochdruck, Diabetes oder chronische Schmerzen. Grund: Die Öle sind reich an den mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren Docosahexaensäure (DHA) und Eicosapentaensäure (EPA), die mit der Nahrung zugeführt werden müssen und unter anderem wichtiger Bestandteil der Zellwände sind und vor allem auch des Gehirns. "Doch wenn man die Sache eingehend studiert", sagt Sigrid Lüber, Präsidentin von OceanCare, dem Verein zum Schutz der Meeressäuger und ihrer Umwelt, "so zeigt sich, dass man auf Krill-, Robben oder auch Fischöl getrost verzichten kann und aus ökologischen Gründen auch sollte."

Das Erste, was jede/r unbedingt in Betracht ziehen sollte, wäre, den Lebensstil und vor allem die Ernährungsweise entsprechend umzustellen. So zeigen Studien, dass es nicht in erster Linie die mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren sind, sondern vielmehr die gesündere Ernährung als Ganzes, die die positiven Gesundheitseffekte bewirkt und der "moderne Mensch" derart viel Fast Food und frittierte bzw. hoch verarbeitete Produkte und so wenig frisches Obst und Gemüse konsumiert, dass das Verhältnis von Omega-3-Fettsäuren (die tendenziell entzündungshemmend wirken sollen) und Omega-6-Fettsäuren (die tendenziell entzündungsfördernd wirken sollen) in der heutigen Ernährung bei 1:25 bis 1:50 liegt, was meilenweit entfernt ist von dem Verhältnis von 1:1 bis 1:2, an das wir genetisch angepasst sind. "Sprich, eine Ernährungsumstellung ist vor diesem Hintergrund ohnehin angeraten, auch wenn man Omega-3-Öle als Nahrungsergänzung verwendet", so Sigrid Lüber.

Wer nicht bereit oder - z. B. krankheitsbedingt - nicht imstande ist, seine (Ess-) Gewohnheiten zu ändern, kann ausserdem problemlos auf Algenöle zurückgreifen. "Algenöl ist eine geeignete Alternative zu Krill-, Robben- Fischöl", sagt etwa auch Artemis Simopoulos, renommierter Omega-3-Forscher und Präsident der International Society of Nutrigenetics/Nutrigenomics (ISNN). Algen sind wohlgerne die eigentliche Quelle für DHA und EPA - entsprechend beziehen auch Fische und Krill diese Omega-3-Fettsäuren aus Algen. Und die aus Algen gewonnenen Öle stehen, was den Gehalt an DHA und EPA angeht, tierischen Ölen und auch fetten Fischen in nichts nach. Auch zeichnen sich Algenöle dadurch aus, dass sie völlig schadstofffrei und von manchen Anbietern auch sehr schonend hergestellt werden - ein Aspekt, der bei den sehr empfindlichen mehrfach ungesättigten Fettsäuren von grosser Bedeutung ist. Im Vergleich zu Krillöl, das stark beworben wird, ist Algenöl ausserdem sehr viel preisgünstiger. Und nicht zuletzt ist der Konsum von Algenölen - anders als der Verzehr von Krill-, Robben- und Fischölen - ökologisch völlig unbedenklich, denn er lässt die Weltmeere und deren Bewohner unberührt.

"Ein Aspekt von enormer Wichtigkeit", so Sigrid Lüber, "trägt der Verzehr von tierischen Ölen doch seinen Teil dazu bei, dass die Plünderung der Ozeane für die Zwecke des Menschen ungehindert

voranschreitet und dass die Ausbeutung manchem sogar selbstverständlich und notwendig erscheinen mag. Hier ist eine Bewusstseinsänderung - hin zu einem nachhaltigen Umgang mit dem Meer und seinen Geschöpfen - dringend vonnöten." [vii] Nicht nur sterben Fische und Robben und letztlich auch Krill oft einen qualvollen Tod, indem sie langsam ersticken, ausbluten oder mit Keulen und Hacken erschlagen werden, auch die Weltmeere und deren Bewohner stehen kurz vor dem Kollaps. Wenn es so weitergeht, werden alle Bestände bis 2048 kollabiert sein. [viii] Mit der Konsequenz, dass auch Meeressäugern wie Walen, Delphinen und Robben zunehmend die Nahrungsgrundlage entzogen wird.

[i] Cundiff, David et al. Relation of omega-3 Fatty Acid intake to other dietary factors known to reduce coronary heart disease risk, American Journal of Cardiology, 1. Mai 2007, S. 1230-1233 / [ii] Doughman, Scott et al. Omega-3 Fatty Acids for Nutrition and Medicine: Considering Microalgae Oil as a Vegetarian Source of EPA and DHA, Current Diabetes Reviews, August 2007, S. 198 / [iii] Simopoulos, Artemis. The importance of the omega-6/omega-3 fatty acid ratio in cardiovascular disease and other chronic diseases, Experimental Biology and Medicine, Juni 2008, S. 674-88 / [iv] Muskiet, Frits et al. Is docosahexaenoic acid (DHA) essential? Lessons from DHA status regulation, our ancient diet, epidemiology and randomized controlled trials, Journal of Nutrition, Januar 2004, S. 183 / [v] Doughman, Scott et al. Omega-3 Fatty Acids for Nutrition and Medicine: Considering Microalgae Oil as a Vegetarian Source of EPA and DHA, Current Diabetes Reviews, August 2007, S. 202 / [vi] Arterburn, Linda et al. Algal-oil capsules and cooked salmon: nutritionally equivalent sources of docosahexaenoic acid, Journal of the American Dietetic Association, Juli 2008, S. 1204-1249 / [vii] Jacquet, Jenniger; Pauly, Daniel. The rise of seafood awareness campaigns in an era of collapsing fisheries, Marine Policy, Mai 2007, S. 308013 / [viii] Worm, Boris et al. Impacts of Biodiversity Loss on Ocean Ecosystem Services, Science, 3. November 2006, S. 787-790

Ein Artikel mit 13'000 Zeichen zum Thema ist bei OceanCare erhältlich.

Kontakt:

Sigrid Lüber
Präsidentin OceanCare
Oberdorfstrasse 16, CH-8820 Wädenswil
Tel.: +41/44/780'66'88
Fax: +41/44/780'68'08,
Mobile: +41/79/475'26'87
E-Mail: slueber@oceancaare.org
Internet: www.oceancaare.org

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100000082/100571303> abgerufen werden.