



Experteninterview mit Herrn Dr. Jürgen Mertin, leitender Neurologe des Privaten KKHs Klinik Wollmarshöhe, Neurologisch-Neuropsychologische Ambulanz, Bodnegg zum Thema essentielle Fettsäuren

Welche Funktion haben essentielle Fettsäuren, wie die Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren, in unserem Organismus?

Essentielle Fettsäuren (EFS) sind langkettige, chemisch sehr aktive Fette. Sie stellen wichtige strukturelle und funktionelle Bestandteile unseres Körpers dar. Jedoch können sie von unserem Organismus selbst nicht gebildet werden und sind somit, wie Vitamine auch, essentielle, d.h. unentbehrliche Komponenten

in unserer Ernährung. Aufgenommen werden sie vor allem als Linolsäure, der Grundsubstanz der sog. Omega-6-Familie der EFS, und als Alpha-Linolensäure, der Grundsubstanz der Omega-3-Familie. Aus diesen bildet der Organismus dann länger-kettige EFS, wie beispielsweise die Arachidonsäure, die als Ausgangssubstanz für bedeutende Vermittlersubstanzen des Körpers dient. EFS sind wichtige Bestandteile aller Zellmembranen und auch der weißen Substanz, des sog. Myelins, in unserem zentralen Nervensystem.

Welche Rolle spielen diese Fettsäuren bei MS?

In den 60er und 70er Jahren des letzten Jahrhunderts konnte nachgewiesen werden, dass bei MS-Patienten die EFS-Konzentrationen im Blut und auch im zentralen Nervensystem erniedrigt sind. Daher wurde angenommen, dass dies ein Faktor bei der Entstehung der MS sein könnte. Unterstützt wurden diese Erkenntnisse auch durch die Beobachtung, dass in Regionen, in denen vorwiegend gesättigtes Fett, also ungesundes Fett, mit der Nahrung aufgenommen wird, häufiger MS vorkommt als in Regionen mit einer eher EFS-reichen Ernährung. Daraufhin ergaben verschiedene MS-Studien, dass eine vermehrte Aufnahme von Linolsäure den Krankheitsverlauf der MS positiv beeinflussen kann. Insbesondere, wenn mit dieser Nahrungsergänzung früh im klinischen Krankheitsverlauf begonnen wird.

In welchen Lebensmitteln sind essentielle Fettsäuren enthalten?

Omega-6-Fettsäuren, also die Linolsäure, finden wir reichlich in Nüssen, aber auch in Pflanzenölen wie Sonnenblumen-, Distel- oder Olivenöl. Omega-3-Fettsäuren befinden sich hauptsächlich in verschiedenen Fettfischen, so z.B. bei der Makrele, beim Lachs, aber auch in Muscheln. Wichtig ist jedoch zu wissen, dass essentielle Fettsäuren unter dem Einfluss von Licht und Wärme leicht zerbrechlich sind. Daher sollten Öle, die essentielle Fettsäuren enthalten, nicht im direkten Licht stehen und in dunklen Flaschen abgefüllt sein.