

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

Omega-3-Fettsäuren sind wichtige Bestandteile der Zellwände und des Gehirns. Sie müssen mit der Nahrung zugeführt werden, was in zunehmendem Masse anhand von Ergänzungsmitteln auf der Basis von Krill-, Robben- und Fischöl getan wird. Diese Öle, die mehrfach ungesättigte Fettsäuren Docosahexaensäure (DHA) und Eicosapentaensäure (EPA) enthalten, werden insbesondere auch bei Entzündungen, Herzproblemen, Bluthochdruck, Diabetes oder chronischen Schmerzen verwendet. «Studiert man die Sache aber eingehend», sagt Sigrid Lüber, Präsidentin der Schweizer Meeresschutzorganisation OceanCare, «zeigt sich, dass man auf Krill-, Robben- oder auch Fischöl verzichten kann und dies aus ökologischen Gründen auch tun sollte. Algenöle sowie eine positive Änderung des Lebensstils bieten ausreichend Ersatz.» Das Erste, was unbedingt in Betracht zu ziehen wäre, ist, die Ernährungsweise umzustellen. Studien zeigen, dass nicht in erster Linie mehrfach ungesättigte Omega-3-Fettsäuren, sondern eine gesündere Ernährung als Ganzes positive Gesundheitseffekte bewirkt (1). Der «moderne Mensch» konsumiert derart viel hoch verarbeitete Produkte und so wenig frisches Obst und Gemüse (2), dass das Verhältnis von Ome-

ga-3-Fettsäuren (tendenziell entzündungshemmend) zu Omega-6-Fettsäuren (tendenziell entzündungsfördernd) in der heutigen Ernährung bei 1:25 bis 1:50 (3) liegt. Dies ist meilenweit vom Verhältnis 1:1 bis 1:2 entfernt, an das wir genetisch angepasst sind (4). Eine Ernährungsumstellung ist vor diesem Hintergrund ohnehin angeraten, auch wenn man Omega-3-Öle als Nahrungsergänzung verwendet.

Algenöl: ursprüngliche Quelle für DHA und EPA

Wer nicht bereit oder – krankheitsbedingt – nicht imstande ist, seine Essgewohnheiten zu ändern, kann problemlos auf Algenöle zurückgreifen. «Algenöl ist eine geeignete Alternative zu Krill-, Robben- und Fischöl», sagt Artemis Simopoulos, renommierter Omega-3-Forscher und Präsident der International Society of Nutrigenetics/Nutrigenomics (ISNN). Algen sind wohlgemerkt die eigentliche Quelle für DHA und EPA – entsprechend beziehen daraus auch Fische, Robben und Krill die Omega-3-Fettsäuren. Aus Algen gewonnene Öle stehen in ihrem Gehalt an DHA und EPA tierischen Ölen (5) und auch fetten Fischen (6) in nichts nach. Sie sind zudem schadstofffrei und werden von manchen Anbietern sehr schonend hergestellt – ein Aspekt, der bei den empfindlichen, mehrfach ungesättigten Fettsäuren von grosser Bedeutung ist.

Nicht zuletzt ist der Konsum von Algenölen – anders als jener von Krill-, Robben- und Fischölen – ökologisch 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 dazu bei, dass die Plünderung der Ozeane zum Zweck der Menschen ungehindert voranschreitet und die Ausbeutung manchem

sogar notwendig erscheinen mag. Hier ist ein Umdenken dringend nötig.» (7) 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 insgesamt kurz vor dem Kollaps. Bereits heute wird Meeressäugern wie Walen, Delphinen und Robben zunehmend die Nahrungsgrundlage entzogen. Wenn es so weitergeht, werden alle Bestände bis 2048 kollabiert sein (8).

Korrespondenzadresse:

OceanCare, Postfach 372, 8820 Wädenswil
Tel. 044-780 66 88
E-Mail: info@oceancare.org
Internet: www.oceancare.org
PC 80-60947-3

Literatur:

1. 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, 1230–1233.
2. 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, 198.
3. 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, 674–688.
4. 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
5. 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, 202.
6. Arterburn Linda et al. Algal-oil capsules and cooked salmon: nutritionally equivalent sources of docosahexaenoic acid, *Journal of the American Dietetic Association*, Juli 2008, 1204–1249.
7. Jacquet Jenniger, Pauly Daniel. The rise of seafood awareness campaigns in an era of collapsing fisheries, *Marine Policy*, Mai 2007, 308013.
8. Worm Boris et al. Impacts of Biodiversity Loss on Ocean Ecosystem Services, *Science*, 3. November 2006, 787–790.

OceanCare: Investition in die Zukunft der Ozeane

OceanCare engagiert sich seit 20 Jahren weltweit dafür, dass die Ozeane als Lebensraum und Basis allen Lebens geschützt werden. Mit Forschungs- und Schutzprojekten, Umweltbildungskampagnen und unermüdlichem Einsatz im Bereich der internationalen Gesetzgebung setzt die Schweizer Organisation konkrete Verbesserungen durch. Eine Zukunft haben die Bewohner der Meere nur, wenn wir lernen, sie zu respektieren und die Ressourcen zu schonen.