

Fisch als Lieferant wichtiger Fettsäuren



Fett - ein alltäglicher und unverzichtbarer Nährstoff, der dem Körper zur Energiegewinnung und zum Zellaufbau dient. Darüber hinaus ist Fett als Träger für fettlösliche Vitamine und essenzielle Fettsäuren von großer Bedeutung. Fett nehmen wir mit zahlreichen Lebensmitteln des täglichen Bedarfs zu uns.

Die Eigenschaften der Fette werden unter anderem von den darin enthaltenen Fettsäuren bestimmt. Man unterscheidet dabei zwischen gesättigten und ungesättigten Fettsäuren. Je nachdem, welche Fettsäuren überwiegen, verändert sich die Konsistenz des jeweiligen Fettes.

So sind Fette mit einem großen Anteil ungesättigter Fettsäuren flüssig, während solche mit einem überwiegenden Anteil an gesättigten Fettsäuren streichfest sind. Übrigens: Je größer der Anteil ungesättigter Fettsäuren ist, desto schneller verdirbt das Fett.

Viele mehrfach ungesättigte Fettsäuren sind teilweise essenzielle Nährstoffe, die der Körper nicht selbst herstellen kann. Dieses Defizit muss folglich ausgeglichen werden. Der Ausgleich geschieht über die Nahrungsaufnahme. Besonders wichtig sind dabei Omega-3-Fettsäuren, die der Körper zwar nicht selbst herstellen kann, die aber trotzdem für viele wichtige Körperfunktionen unverzichtbar sind. Diese Omega-3-Fettsäuren müssen folglich mit der Nahrung aufgenommen werden. Und der Fisch spielt dabei eine besondere Rolle: In Fischen sind mehrfach ungesättigte, langkettige Omega-3-Fettsäuren in größeren Mengen enthalten. Besonders reichhaltig sind sogenannte Fettfische wie Lachs, Hering, Makrele (siehe Foto) oder Thunfisch.

Omega-3-Fettsäuren stärken Gesundheit, Leistungsfähigkeit und verbessern die Blutfettwerte. Außerdem dienen sie der Senkung des Blutdrucks, unterstützen die Verbesserung der Fließeigenschaften des Blutes und beugen Herzrhythmusstörungen vor. Kurz: Die Aufnahme von Omega-3-Fettsäuren senkt sowohl das Herzinfarkt- als auch das Schlaganfallrisiko.