

Unser Profil:

Um Ihnen Informationen über Ihre Versorgung mit essentiellen Fettsäuren, über das Verhältnis von n-3- zu n-6-Fettsäuren im Blut und über einen eventuellen Bedarf einer Ernährungsumstellung bzw. einer Nahrungsergänzung mit n-3-Fettsäuren zu geben, bieten wir jetzt die quantitative Analyse der drei wichtigsten n-3- und der vier wichtigsten n-6-Fettsäuren im Serum mit einer sehr empfindlichen und spezifischen Methode an.

Haben Sie weitere Fragen zu den angebotenen Untersuchungen? Sprechen Sie uns an!



Medizinisches Labor Bremen

Haferwende 12
28357 Bremen

Fon 0421 2072-0
Fax 0421 2072-167

info@mlhb.de
www.mlhb.de

Ernährungsmonitoring II

Essentielle Fettsäuren



I GEL
Individuelle Gesundheitsleistungen

Liebe Patientin, lieber Patient,

Ihre Gesundheit ist Ihnen wirklich wichtig. Sie wollen daher eine optimale Versorgung für sich und Ihre Angehörigen.

Die gesetzlichen Krankenkassen dürfen jedoch nur dann die Kosten übernehmen, wenn die Maßnahmen „...das Maß des Notwendigen nicht überschreiten.“ Dies schreibt der Gesetzgeber ausdrücklich vor (§ 12 SGB V).

Daher bieten wir Ihnen unter dem Begriff „IGeL“ (= Individuelle Gesundheitsleistungen) ein um-

fangreiches Angebot an medizinisch sinnvollen diagnostischen Zusatzleistungen an. Diese müssen von Ihnen individuell beauftragt werden. Wir beraten Sie dabei gern, welche Leistungen für Sie ganz persönlich Sinn machen und informieren Sie, welche Kosten für Sie durch die gewünschten Untersuchungen entstehen.

Nahrungsfette

Aufgrund der Tatsache, dass Übergewicht und Fettsucht, ungenügende körperliche Aktivität und ein hoher Anteil gesättigter Fettsäuren in der Nahrung mit den wichtigsten Risikofaktoren (Bluthochdruck, erhöhte Konzentration der Blutfette, Diabetes mellitus Typ2) für Gefäßerkrankungen (Schlaganfall, Herzinfarkt) vergesellschaftet sind, kommt der Kontrolle der Fettsäurezusammensetzung der Nahrungsfette und der im Blut erreichten Spiegel besondere Bedeutung zu. Hierbei spielt zum einen das Verhältnis gesättigter zu ungesättigten sowie essentieller zu nicht-essentiellen Fettsäuren eine Rolle: Während der menschliche Körper die gesättigten Fettsäuren selbst synthetisieren kann, sind die meisten ungesättigten Fettsäuren essentiell, d.h. dass sie mit der Nahrung (insbesondere pflanzlichen Ursprungs) aufgenommen werden müssen. Ungesättigte Fettsäuren sind günstig und wichtig, weil sie unter anderem die Membranen der Zellen (etwa auch die Zellen in der Haut) „geschmeidig“

halten; andererseits sind zu hohe Konzentrationen nicht erwünscht, weil dann toxische Sauerstoffverbindungen die Strukturen der Membranen verändern. Deshalb empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung, dass 2,5% der gesamten Energiezufuhr bzw. etwa 8% des Nahrungsfetts durch essentielle Fettsäuren abgedeckt werden sollen.

Essentielle Fettsäuren

Neuerdings wird zusätzlich dem Verhältnis der sog. n-3 (oder omega-3)- zu den n-6 (oder omega-6)-Fettsäuren besondere Aufmerksamkeit gewidmet. Die n-3-Fettsäuren finden sich in relativ hohen Konzentrationen vor allem in Fischölen. Es ist heute wissenschaftlich bestätigt, dass ein höherer Anteil von n-3-Fettsäuren an den Nahrungsfetten zu einer Weiterstellung der Blutgefäße führt und damit das Infarktrisiko vermindern kann. Außerdem hemmen n-3-Fettsäuren den Aufbau von Fetten im Fettgewebe stärker als n-6-Fettsäuren, und es werden aus ihnen weniger aktive Entzündungsstoffe gebildet. Diese positiven Effekte der n-3-Fettsäuren werden durch maßvolle körperliche Aktivität noch gesteigert. Weitere indirekte Wirkungen, etwa auf die Lungen- und Gehirnfunktion, sind bis jetzt kaum solide untersucht. Das optimale Verhältnis der n-3 / n-6-Aufnahme soll etwa 0,4 betragen; in den USA liegt der aktuelle Wert derzeit bei nur 0,1.

