



Dr. med. univ.  
**JOSEF MITTERMAIER**

**Arzt für Allgemeinmedizin  
Privatpraxis für Individualmedizin**

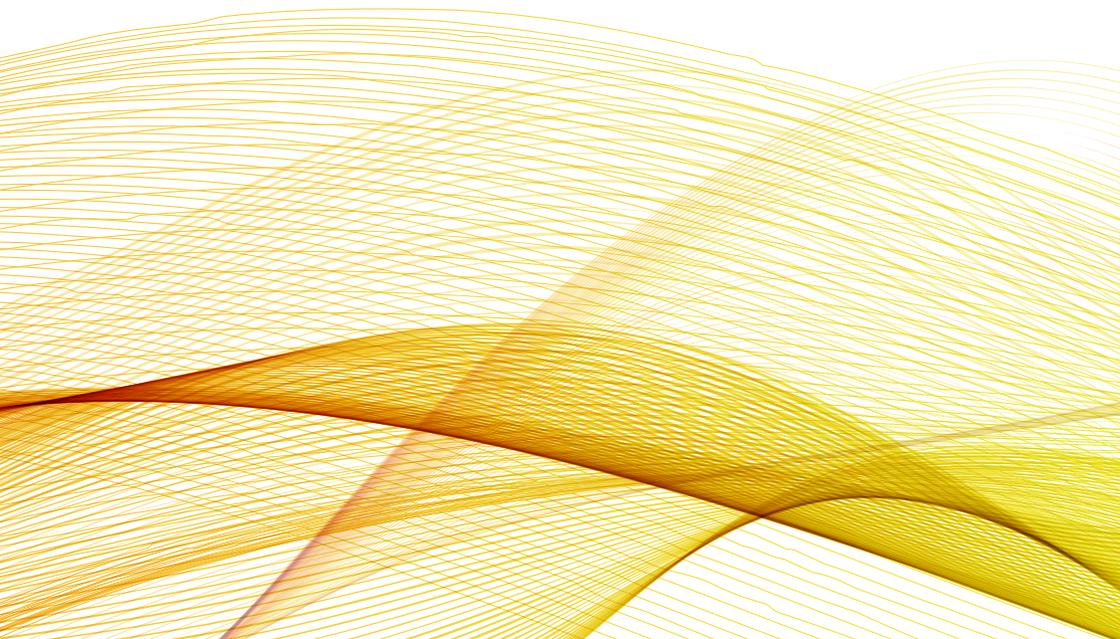
Mühleistraße 4 . 5081 Anif  
Tel.: 06246-21207  
[www.individualmedizin.at](http://www.individualmedizin.at)

**Orthomolekulare Medizin  
Infusionstherapie  
Lasertherapie  
Osteopathie  
Akupunktur**



Dr. med. univ.  
**JOSEF MITTERMAIER**

# Omega-3 Fettsäuren



**Omega-3 Fettsäuren** können vom Körper nicht selbst hergestellt werden, sind aber an zahlreichen Prozessen in unserem Organismus beteiligt. Eine ausreichende Versorgung muss über Nahrung und Nahrungsergänzungsmittel dem Körper zugeführt werden. Einige **Omega-6 Fettsäuren** sind essentiell.

Omega-3 Fette dürfen nicht erhitzt werden. Wenn Öle bitter schmecken oder im Abgang kratzen, sind sie verdorben und dürfen nicht mehr verwendet werden.



### Vorteile einer Omega-3 fettreichen Ernährung:

- **Reduktion chronisch entzündlicher Prozesse** (Arthritis, Arteriosklerose, Parodontitis, Autoimmunerkrankungen, u.v.m.)
- Verbesserter Zellstoffwechsel und Aufbau der Zellmembran
- Bildung körpereigener Abwehrzellen
- Schutz vor Infektionskrankheiten
- Versorgung der Gelenke mit Schmierstoff
- Verbesserung der Eiweissynthese und des Triglycerid-Stoffwechsels
- Verbesserter Fettstoffwechsel, Regulierung der Blutfettwerte
- Senkung des Blutdrucks
- Verbesserung der Fließeigenschaften des Blutes und Hemmung der Blutgerinnung
- Reduzierung des Thrombose-Risikos
- Vorbeugung Herz/Kreislauf-Erkrankungen
- Erhöhung der Schlafqualität
- Verbesserung der Sehkraft
- Vor allem in Schwangerschaft und Stillzeit wichtig

**Die Vitamine B<sub>3</sub>, B<sub>6</sub>, H, C sowie die Mineralstoffe Zink und Magnesium sind für einen funktionierenden Fettstoffwechsel nötig.**

## Fettsäureprofil (FS)

mehrfach ungesättigt	<b>Alpha-Linolensäure (ALA)</b>	Leinöl, Leindotteröl, Hanföl, Walnussöl, Chiasamen	<b>Omega 3</b>
	<b>Eicosapentaensäure (EPA)</b> entzündungshemmend	Fettreicher Seefisch (Lachs, Makrele, Hering, Thunfisch, Sardellen), Algen, Algenöl	<b>Omega 3</b>
	<b>Docosahexaensäure (DHA)</b> entzündungshemmend	Fettreicher Seefisch (Lachs, Makrele, Hering, Thunfisch, Sardellen), Algen, Algenöl	<b>Omega 3</b>
	<b>Linolsäure</b>	Sesam, Mohn, Distelöl, Traubenkernöl, Maiskeimöl, Sojaöl, Kürbiskernöl	<b>Omega 6</b>
	<b>Gamma-Linolensäure</b> entzündungshemmend	Nachtkerzenöl, Borretschöl	<b>Omega 6</b>
	<b>Eicosatriensäure</b>	Lachs, Makrele, Hering, Thunfisch	<b>Omega 6</b>
	<b>Arachidonsäure</b> entzündungsfördernd	Fleisch, Wurst, Innereien, Schmalz, Fisch, Ei, Milchprodukte, Muttermilch	<b>Omega 6</b>
einfach ungesättigt	<b>Nervensäure</b>	Fettreicher Fisch	<b>Omega 9</b>
	<b>Ölsäure</b>	Olivenöl, Erdnussöl, Avocado	<b>Omega 9</b>
	<b>Palmitoleinsäure</b>	Macadamiaöl, Sanddornöl, Leber, Fischöl, Eier	<b>Omega 7</b>
	<b>Myristoleinsäure</b>	Milchfett, Butter, Fischtran, Pflanzenfett	<b>Omega 5</b>
gesättigt	<b>Stearinsäure</b>	Pflanzenöle, Schweineschmalz, Wurst, Rindfleisch, Butter, Kakaobutter	
	<b>Lignocerinsäure</b>	Erdnussöl, Walnussöl	
	<b>Palmitinsäure</b>	Fleisch, Wurst, Milchprodukte, Palmöl	
	<b>Myristinsäure</b>	Milchprodukte, Kokosfett, Speck	