

## MÜSSEN VEGANER UND VEGETARIER BESONDERS AUF IHRE OMEGA-3- VERSORGUNG ACHTEN?

Der Bedarf an kurzkettigen ALA kann normalerweise über eine ausgewogene Ernährung abgedeckt werden – egal, ob mit oder ohne Fleisch und Fisch. Der menschliche Körper kann prinzipiell kurzkettige Fettsäuren auch in langkettige Fettsäuren umwandeln. Allerdings ist die Umwandlungsrate individuell unterschiedlich und sehr gering.

Einzelne Studien weisen darauf hin, dass Menschen, die sich rein pflanzlich oder vegetarisch ernähren, durch diese Umwandlung keine Unterversorgung mit langkettigen Omega-3-Fettsäuren zeigen.<sup>3</sup> In den meisten Studien hingegen haben Vegetarier und Veganer deutlich niedrigere Blutspiegel der langkettigen Omega-3-Fettsäuren als Mischköstler mit Fischverzehr,<sup>4</sup> jedoch ähnliche (niedrige) Blutspiegel wie Mischköstler ohne Fischverzehr.<sup>5</sup> Es macht sicherlich Sinn, bei vegetarischer oder veganer Ernährung auf die Omega-3-Zufuhr zu achten.

1 Greenpeace Report, Licence to Krill, (03/2018), <http://act.gp/2oYAdLb>

2 Clarissa Gödde, Dr. Markus Keller, „Krill Oil – are there alternatives?“, (02/2018)  
Link: [www.greenpeace.de/omega-3-gutachten](http://www.greenpeace.de/omega-3-gutachten)

3 Welch et al. 2010; <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20861171>

4 Kornsteiner et al. 2008; <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18305382>

5 Sarter et al. 2015; <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24679552>

**Impressum** Greenpeace e.V., Hongkongstraße 10, 20457 Hamburg, Tel. 040/306 18-0,  
mail@greenpeace.de, www.greenpeace.de | V.i.S.d.P.: Dr. Sandra Schöttner; Redaktion:  
Gesche Jürgens, Michelle Bayona; Fotos: Christian Åslund, Paul Hilton alle © Greenpeace,  
Andrea Izzotti/Thinkstock; Gestaltung: Claudia Becker; Druck: Druckerei Zollenspieker,  
Zollenspieker Hauptdeich 54, 21037 Hamburg

## WIE KANN ICH MICH AUF PFLANZLICHER BASIS MIT OMEGA-3-FETTSÄUREN VERSORGEN?

Es gibt ausreichend Alternativen zu Omega-3-Produkten aus Fisch oder antarktischem Krill. Gute Quellen für die kurzkettige Omega-3-Fettsäure ALA sind pflanzliche Öle wie Leinöl, Leindotteröl oder Hanföl, außerdem Walnüsse. Auch mit einer gesunden veganen Ernährung kommt man auf die empfohlene Zufuhr der kurzkettigen Omega-3-Fettsäuren. Walnüsse beispielsweise enthalten pro 30 Gramm ca. 2 Gramm ALA, ein Esslöffel Leinöl ca. 6 Gramm ALA und ein Esslöffel Hanföl ca. 2 Gramm ALA.

Die langkettigen Fettsäuren EPA und DHA sind hingegen in Landpflanzen nicht enthalten – allerdings in marinen Mikroalgen. Wer seinen Bedarf an EPA und DHA nicht über fetten Seefisch abdecken möchte, findet vegane Nahrungsergänzungsmittel auf Mikroalgenbasis.

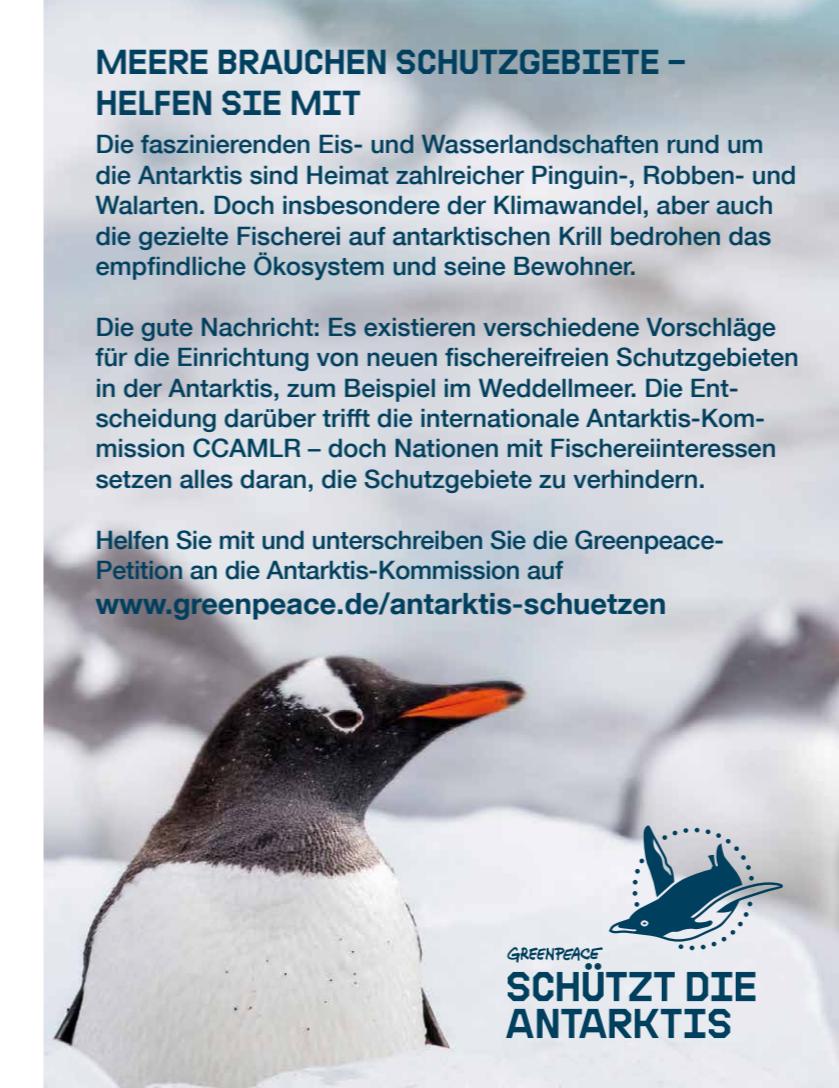
.....  
Dr. Markus Keller, Ernährungswissenschaftler:  
*„Es ist problemlos möglich, sich rein pflanzlich ausreichend mit langkettigen Omega-3-Fettsäuren zu versorgen. Insbesondere mit Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA) aus Mikroalgenöl angereichertes Leinöl oder auch Kapseln aus Mikroalgenöl sind eine gute Wahl. Um die Empfehlung von ca. 250 mg EPA/DHA zu erreichen, reichen etwa zwei Esslöffel angereichertes Leinöl pro Tag.“*  
.....

## MEERE BRAUCHEN SCHUTZGEBIETE – HELFEN SIE MIT

Die faszinierenden Eis- und Wasserlandschaften rund um die Antarktis sind Heimat zahlreicher Pinguin-, Robben- und Walarten. Doch insbesondere der Klimawandel, aber auch die gezielte Fischerei auf antarktischen Krill bedrohen das empfindliche Ökosystem und seine Bewohner.

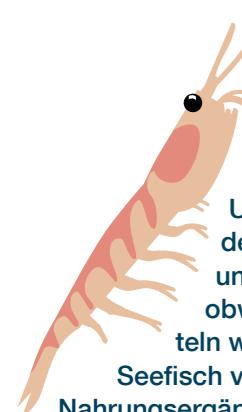
Die gute Nachricht: Es existieren verschiedene Vorschläge für die Einrichtung von neuen fischereifreien Schutzgebieten in der Antarktis, zum Beispiel im Weddellmeer. Die Entscheidung darüber trifft die internationale Antarktis-Kommission CCAMLR – doch Nationen mit Fischereiinteressen setzen alles daran, die Schutzgebiete zu verhindern.

Helfen Sie mit und unterschreiben Sie die Greenpeace-Petition an die Antarktis-Kommission auf [www.greenpeace.de/antarktis-schuetzen](http://www.greenpeace.de/antarktis-schuetzen)



# OMEGA-3-FETTSÄUREN: ES GEHT AUCH OHNE KRILL





## DIE JAGD NACH DEM ROSA GOLD

Unbestritten: Omega-3-Fettsäuren und deren Stoffwechselprodukte sind für unsere Gesundheit unverzichtbar. Doch obwohl sie in vielen natürlichen Lebensmitteln wie Leinöl, Walnüssen oder fettem

Seefisch vorkommen, boomt das Geschäft mit Nahrungsergänzungsmitteln. Zunehmend beliebt – oder schlicht gut vermarktet – sind Kapseln mit Krillöl. Was Kunden am Einkaufsregal kaum bewusst ist: Der kleine, garnelenartige Krill ist zentraler Bestandteil des antarktischen Nahrungsnetzes. Die riesigen Schwärme bilden die Hauptnahrung von Pinguinen, Walen und vielen anderen Wildtieren. Bereits bedroht von Klimawandel und Ozeanversauerung, gerät Krill zunehmend ins Visier der Fischereiindustrie. Diese plant, ihre Beute zu weiter auszudehnen – und riskiert mit der Jagd nach dem rosa Gold einen der letzten fast unberührten Lebensräume unseres Planeten: die Antarktis.<sup>1</sup>

Auch wir als Verbraucher können mit unserer Kaufentscheidung einen Teil zum Antarktisschutz beitragen: Wir können unseren Bedarf an Omega-3-Fettsäuren decken, ohne auf Krillöl aus der Antarktis zurückzugreifen. Dies belegt auch eine Expertise der Ernährungswissenschaftler Clarissa Gödde und Dr. Markus Keller.<sup>2</sup>

.....  
Thilo Maack, Meeresexperte von Greenpeace:  
*„Nahrungsergänzungsprodukte auf der Basis von Krillöl sind reine Geldmacherei auf Kosten der antarktischen Meere und ihrer Bewohner. Wir brauchen dringend großflächige Meeresschutzgebiete, die für die Krillfischerei tabu sind.“*  
.....

## WARUM BRAUCHEN WIR OMEGA-3-FETTSÄUREN?

Omega-3-Fettsäuren sind für den Menschen lebensnotwendig. Sie spielen eine wichtige Rolle für die Fließegenschaften des Blutes, den Blutdruck, die Herzgesundheit, das Nerven- und das Immunsystem sowie insbesondere während der Schwangerschaft für die Entwicklung von Gehirn und Auge des ungeborenen Kindes. Da der menschliche Körper Omega-3-Fettsäuren jedoch nicht selbst herstellen kann, müssen sie regelmäßig über die Nahrung aufgenommen werden.

## WICHTIGE OMEGA-3-FETTSÄUREN

Insgesamt gibt es elf verschiedene Omega-3 Fettsäuretypen. Am wichtigsten für die menschliche Ernährung sind die langkettige Eicosapentaensäure (EPA), die langkettige Docosahexaensäure (DHA), sowie die kurzkettige Alpha-Linolensäure (ALA). Letztere kann vom Körper auch zu EPA und DHA umgewandelt werden, allerdings oftmals nicht in ausreichendem Maße. EPA und DHA gelten als besonders gesundheitsfördernd.

## WAS IST DIE EMPFOHLENE TAGESZUFUHR?

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) rät, dass Erwachsene etwa 0,5 Prozent ihrer Kalorienaufnahme durch ALA decken sollen. Für Schwangere und Stillende empfiehlt die DGE zusätzlich eine Mindestaufnahme von 200 mg DHA pro Tag. Viele nationale und internationale Fachgesellschaften empfehlen für Erwachsene generell eine kombinierte Zufuhr von EPA und DHA in Höhe von 250 oder 500 mg pro Tag.<sup>2</sup>



## FISCH VS. ALGE

Hartnäckig hält sich die (Werbe-)Botschaft vom gesunden Seefisch als Lieferant von Omega-3-Fettsäuren. Dazu ist es gut zu wissen: Es ist nicht der Fisch selbst, der Omega-3-Fettsäuren produziert – sondern Mikroalgen. Diese reichern sich erst über die Nahrung im Körper des Fisches an. Warum also nicht gleich auf die Algen zurückgreifen?

Omega-3-Produkte auf Basis von Mikroalgen sind die bessere Wahl: Sie sind vegan, reich an den langketigen Fettsäuren EPA und DHA und besitzen weitere ernährungsphysiologische Pluspunkte wie beispielsweise Phlorotannine, die eine gute Quelle für Antioxidantien sind. Nicht zuletzt: Die Algen tragen nicht zur weltweiten Überfischung bei und sind deutlich weniger mit Schadstoffen belastet als Fischöle.