



Praktische Tipps * Hintergrundinformationen * Rezepte

Teil 2

Positive Wirkungen von Omega-3-Fettsäuren ... bei COPD

Eine wesentliche Begleiterscheinung der COPD-Erkrankung ist die dauerhafte Entzündung und Verengung der Atemwege. Bekannt ist auch, dass eine Vermeidung von Exazerbationen, die an erster Stelle durch virale Infekte der Atemwege ausgelöst werden, sich positiv auf den Krankheitsverlauf und die Lebenserwartung auswirkt.

Ernährungsinterventionen greifen deshalb den entzündungshemmenden und immununterstützenden Charakter mancher Nährstoffe auf. Dazu zählen die Omega-3-Fettsäuren.

Lebensnotwendige Omega-3-Fettsäuren

Omega-3-Fettsäuren gehören zu den wertvollen mehrfach ungesättigten Fettsäuren und sind essentiell, also lebensnotwendig. Sie können vom Körper nicht selbst hergestellt werden und müssen über die Nahrung aufgenommen werden.

Der menschliche Organismus benötigt Omega-3-Fettsäuren für verschiedenste Aufgaben. Sie sind z.B. an der Herstellung von Hormonen, am reibungslosen Funktionieren des Stoffwechsels und an der Stärkung des Immunsystems beteiligt. Ebenso fungieren sie als Baumaterial für unsere Zellen, d. h. der Körper bildet mit ihrer Hilfe neue Zellen oder repariert sie.

Bedarfsdeckung und Resorption

Algen, Moose und Farne verfügen über hohe Konzentrationen an Omega-3-Fettsäuren. Im Meer freilebende Kaltwasserfische wie Lachs, Hering, Makrele oder Thunfisch nehmen Algen über die Nahrungskette auf und sind deshalb besonders reich an Omega-3-Fettsäuren. Auch freilebendes Wild, das sich von Omega-3-Fettsäure-haltigen Moosen und Farnen ernährt, hat einen hohen Anteil.

Auch verschiedene Pflanzenöle dienen als Quelle für Omega-3-Fettsäuren. Der Körper muss sie umwandeln, um sie nutzen zu können. Die günstigste Quelle dafür ist das Leinöl mit einem Gehalt von 71 %. Auch Hanföl (ca. 17 %), Walnussöl (ca. 13 %) und Rapsöl (ca. 9 %) enthalten ebenfalls hohe Anteile und sind zu empfehlen.

Nicht zu vergessen sind Walnüsse (ca. 7,5 %) und geschrotete Lein- (ca. 22 %) oder Chiasamen (ca. 18 %), die als wertvolle Lieferanten die tägliche Nahrung aufwerten.

Leinsamen sind sehr vielseitig!

Sie enthalten nicht nur Omega-3-Fettsäuren, sondern auch viele Ballaststoffe. Wer den Geschmack oder die Konsistenz nicht mag, kann sie auch super beim Backen „verstecken“ wie z.B. in unserem **Leinsamenbrot**, das auch für eine glutenfreie Ernährung geeignet ist!

Empfohlene Aufnahmemenge

Die D-A-CH-Referenzwerte der Deutschen Gesellschaft für Ernährung geben für die Zufuhr an Omega-3-Fettsäuren bei einem gesunden Erwachsenen einen Schätzwert von 0,5 Prozent der täglichen Nahrungsenergie an. Dies entspricht 1,3 Gramm pro Tag bei einer durchschnittlichen Energiezufuhr von 2.400 kcal.

Bislang wurden allerdings bei COPD keine konkreten Zufuhrempfehlungen ausgesprochen.

Die wertvollen Fettsäuren gelten allgemein als gut verträglich, dennoch legen einige Studien nahe, dass eine Überdosierung nicht nur keinen Nutzen bringt, sondern sich möglicherweise negativ auf den LDL-Cholesterinspiegel auswirken kann. Es ist wie mit vielen Dingen im Leben, es ist gesünder maßvoll mit ihnen umzugehen!





Bauernfrühstück mit Lachs

Zutaten für 1 Portion

(875 kcal / 68 g Fett / 36 g ges. FS / 38 g Eiweiß)

100 g	rohe Kartoffeln (am besten kleine Drillinge)*
1 EL	Butter
½	kleine Zwiebel, gewürfelt
80 g	Räucherlachs
50 g	Crème fraîche
2	Eier
50 ml	Sahne
1 MSP	je Paprika, Muskat und Majoran Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. In einer Schüssel Eier, Sahne, Gewürze, Salz und Pfeffer gut verquirlen und abschmecken. Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.
2. Die Kartoffeln mit einer Reibe in Scheiben raspeln. In einer beschichteten Pfanne 1 EL Butter erhitzen und die dünnen Scheiben zum Anbraten auf den Pfannenboden verteilen.
3. Die Zwiebelwürfel dazugeben.
4. Die Eiermasse über die gegarten Kartoffeln und Zwiebeln geben. 1-2 Minuten anbacken lassen und die Pfanne 3-5 Minuten in den Ofen stellen (Vorsicht heiß!).
5. Das Bauernfrühstück mit Lachs und einigen Tupfen Crème fraîche garnieren.

* Genauso gut können Kartoffeln vom Vortag verwendet werden.



Leinsamen-Brot

Zutaten für 6 Portion

(217 kcal / 15 g Fett / 4 g ges. FS / 16 g Eiweiß)

250 g	Quark mit 40 % Fett
120 g	geschrotete Leinsamen
2	Eier
1	halbe Paprika
1 TL	Kräuter der Provence
½ TL	Pfeffer
½ TL	Salz
½ TL	Paprikapulver

Auch für glutenfreie Ernährung geeignet.

Zubereitung

1. Die Paprika in feine Würfel schneiden.
2. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und vermengen.
3. 15 Minuten quellen lassen.
4. Sechs kleine Häufchen auf ein Backblech mit Backpapier setzen.
5. Backen bei Ober-/Unterhitze 190 Grad auf mittlerer Schiene 25 Minuten. Fünf Minuten auf dem Blech abkühlen lassen.

Und das passt gut dazu

Als Dip 200 g körnigen Frischkäse mit einem Tropfen Leinöl, 1 TL gehackter, frischer Petersilie, Salz und Pfeffer verrühren

Guten Appetit!

wünschen die
Ernährungsexperten der
Nordseeklinik Westfalen
Wyk auf Föhr

Nüsse essen wir leider oft nur als salzigen Snack vor dem Fernseher.

Besser-Tipp: Kurz ohne Fett in der Pfanne geröstet, ergänzen z.B. Walnüsse jedes leckere Gemüsegericht und jeden Salat und liefern dabei wertvolle Omega-3-Fettsäuren.

li. Roxana J. Jochheim
re. Britta Ziebarth, MSc

