



**Mein Wunschthema:** Dieser Artikel wurde auf Anregung von DPB-Mitgliedern verfasst.

# Omega-3-Fettsäuren: So beeinflussen sie die Psoriasis

Immer wieder erhält die Geschäftsstelle des Deutschen Psoriasis Bundes e.V. (DPB) Zuschriften von Mitgliedern, die von positiven Erfahrungen mit der Einnahme von Omega-3-Fettsäure-Nahrungsergänzungsmitteln berichten. Ihre Psoriasis sei dadurch deutlich zurückgegangen oder wäre sogar komplett verschwunden.

**S**o erfreulich diese Erfahrungen im Einzelfall sein mögen, so einfach funktioniert es für die meisten Menschen mit Psoriasis nicht. Denn die Abläufe im Körper sind sehr komplex. Da reicht es in der Regel nicht, einen einzigen Nahrungsbestandteil zuzuführen, damit sich an der Haut etwas verbessert. Dennoch ist es wissenschaftlich belegt, dass Nahrungsfette für eine gesunde Ernährung eine sehr wichtige Rolle spielen. Omega-3-Fettsäuren haben dabei besonders große Bedeutung.

## Entzündungshemmend

Wissenschaftlich nachgewiesen ist, dass sie beispielsweise die Fließeigenschaften des Blutes verbessern, die Blutgerinnung hemmen, Blutdruck senkend wirken, den Triglycerid-Stoffwechsel positiv beeinflussen und – das ist besonders entscheidend für Menschen mit Psoriasis – entzündungshemmend wirken. Jüngere Studien belegen, dass die Verabreichung von Omega-3-Fettsäure-haltigen Nahrungsergänzungsmitteln den Grad verschiedener Entzündungskrankheiten, einschließlich der Psoriasis, verbessern kann. Auch konnte gezeigt werden, dass Personen, die eine Ernährung mit einem günstigen Verhältnis von Omega-3-Fettsäuren zu Omega-6-Fettsäuren erhalten, eine geringere Häufigkeit und Schwere der Psoriasis aufweisen.

Tatsächlich ist der Blick allein auf die Omega-3-Fettsäuren nicht ausreichend.

Denn entscheidend ist auch ihr richtiges Verhältnis zu den Omega-6-Fettsäuren. So wirken Omega-3-Fettsäuren entzündungs- und gerinnungshemmend, während Omega-6-Fettsäuren in größeren Mengen Entzündungen und die Blutgerinnung fördern können.



Sardinen

Beide gehören zu den mehrfach ungesättigten Fettsäuren und sind lebenswichtig, weil sie neben den erwähnten noch viele weitere Funktionen im Körper haben. Sie müssen über die Nahrung aufgenommen werden, denn der Körper kann sie nicht selbst bilden. Und hier liegt ein wichtiger Schlüssel, der möglicherweise zu einer Verbesserung der Psoriasis führen kann.

Denn Fettsäuren werden genau in dem Verhältnis in unsere Zellmembranen ein-

gebaut, wie wir sie auch durch unsere Ernährung zu uns nehmen. Das Verhältnis von Omega-6- zu Omega-3-Fettsäuren sollte für eine entzündungshemmende Wirkung bei maximal 5:1 oder weniger liegen. Tatsächlich liegt dieser Quotient in den westlichen Industrieländern wie Deutschland zurzeit bei etwa 15 bis 25:1. Die bedeutsamsten Omega-6-Fettsäuren sind die Arachidonsäure (AA) sowie die Linolsäure. AA kommt in allen tierischen Lebensmitteln, insbesondere in Eiern, Fleisch, Käse und Butter vor. Die Vorstufe der AA, die Linolsäure, ist klassischerweise in Pflanzenölen, insbesondere in Sonnenblumen- und Distelöl zu finden.

An dieser Stelle wird deutlich, warum es nicht ausreicht, durch Nahrungsergänzungsmittel den Anteil an Omega-3-Fettsäuren zu erhöhen, wenn nicht gleichzeitig die Aufnahme von Omega-6-Fettsäuren reduziert wird. Um entzündlichen Prozessen im Körper entgegenzuwirken, raten Experten dazu, eine Tagesdosis von 50 Milligramm Arachidonsäure nicht zu überschreiten. Zudem sollte zum Braten statt Sonnenblumen- oder Distelöl besser Rapsöl verwendet werden.

## Rapsöl und Seefisch

Zur Orientierung: Ein Ei enthält rund 60 Milligramm Arachidonsäure, 100 Gramm magere Hühnerbrust oder 100 Gramm Salami enthalten um die 100 Milligramm, 100 Gramm Emmentaler Käse (45% Fett i.Tr.) liegen bei rund 30 Milligramm. Wer gern Wurst- und Käsebröte isst und Fleischmahlzeiten zum Mittag bevorzugt, kann ein günstiges Verhältnis der beiden Fettsäure-Gruppen nicht erreichen.

Omega-3-Fettsäuren sind sowohl in pflanzlichen als auch in maritimen Lebensmitteln enthalten. Besonders in pflanzlichen Ölen wie Leinsamen-, Hanf-, Walnuss- oder Rapsöl, aber auch in Walnüssen und Leinsamen kommt eine wichtige Form der Omega-3-Fettsäuren vor: die Alpha-Linolensäure (ALA). Sie muss allerdings im Stoffwechselprozess erst in Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA) umgewandelt werden. Erst diese Formen wirken entzündungshemmend. Der Körper kann aus ALA allerdings höchstens fünf bis zehn Prozent EPA und DHA synthetisieren. Deshalb ist eine ausreichende Versorgung von EPA und DHA mit üblichen Verzehrsmengen von ALA kaum möglich.

In fettreichen Kaltwasserfischen wie Hering, Lachs, Sardinen und Thunfisch liegen die Omega-3-Fettsäuren direkt in Form von EPA und DHA vor. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt, 250 Milligramm DHA/EPA pro Tag zu sich zu nehmen. Das sind 1.750 Milligramm pro Woche. Fettarme Fischarten wie Kabeljau und Rotbarsch liefern beispielsweise etwa 280 bis 840 Milligramm EPA und DHA pro 100 Gramm. Fettreiche Kaltwasserfische wie der Hering liefern bis zu 3.000 Milligramm Omega-3-Fettsäuren pro 100 Gramm. Da diese Fettsäuren im menschlichen Fettgewebe gespeichert werden können, ist eine tägliche Zufuhr nicht zwingend erforderlich. Ein bis zwei Mahlzeiten mit fettem Fisch pro Woche helfen dabei, den durchschnittlichen Tagesbedarf abzudecken. Auch ALA kann in ausreichenden Mengen durch die Nahrung aufgenommen werden. Hier hält die DGE es für ausreichend, wenn die Zufuhr von ALA 0,5 Prozent der täglichen Gesamtmenge an Kalorien beträgt. Das entspricht bei einem Erwachsenen etwa 1,3 Gramm ALA. Die sind in einem Esslöffel Rapsöl enthalten.

Einige Ernährungswissenschaftlerinnen und -wissenschaftler halten allerdings die von der DGE empfohlenen Mengen für zu gering und plädieren für drei Fischmahlzeiten pro Woche. Sie geben aber gleichzeitig zu bedenken, dass das erstens aus ökologischen Gründen schwie-

rig sein dürfte, wenn zu viele Menschen anfangen würden, noch mehr Fisch zu verzehren. Zudem enthalten viele Kaltwasserfische Schwermetalle, so dass ein erhöhter Verzehr andere gesundheitliche Probleme mit sich bringen könnte. Pflanzliche Alternativen wie Raps-, Lein- oder Walnussöl sollten deshalb nicht außer Acht gelassen werden.

Wer kein großer Fischesser ist oder sich vegetarisch/vegan ernährt, nimmt möglicherweise nicht genügend Omega-3-Fettsäuren über die Nahrung zu sich. In diesem Fall könnte ein Nahrungsergänzungsmittel hilfreich sein. Es findet sich eine große Auswahl an Kapseln oder Ölen in Drogerien und Apotheken. Die Produkte enthalten sehr unterschiedliche



Mengen von EPA und DHA, beziehungsweise ALA. Bei der Kennzeichnung der Inhaltsstoffe muss allerdings lediglich der Gesamtgehalt an Omega-3-Fettsäuren angegeben werden, ohne dass zwischen ALA, EPA und DHA unterschieden werden muss. Das macht den Vergleich häufig schwierig. Es gibt allerdings auch Produkte, die detailliert darüber informieren.

Für Veganer gibt es auch Varianten aus Algen. Ob und wie viel mehr Omega-3-Fettsäuren eine an Psoriasis erkrankte Person benötigt, um einen positiven Effekt auf die Haut zu erhalten, ist wissenschaftlich noch nicht erforscht. Falsch ist in jedem Fall die Annahme, dass hier eine hohe Menge gleichzeitig einen ho-



hen entzündungshemmenden Effekt bedeuten würde. Auf jeden Fall sollten die Verzehrsempfehlungen auf der Packung befolgt werden.

Denn zu viel Omega-3-Nahrungsergänzungsmittel kann zu Nebenwirkungen führen. So wurden unter anderem Beeinträchtigungen der Immunabwehr und eine erhöhte Blutungsneigung beobachtet. Zwar gibt es derzeit keine gesetzlich vorgeschriebene Höchstmenge für Omega-3-Fettsäure-Produkte. Laut Bundesamt für Risikobewertung (BfR) sollten pro Tag jedoch nicht mehr als 1,5 Gramm aus allen Quellen inklusive Lebensmitteln aufgenommen werden. Dieser Wert kann schnell überschritten werden, wenn die Dosierungsanleitungen auf der Packung nicht beachtet und darüber hinaus die gleichzeitige Zufuhrmenge über die Nahrung nicht berücksichtigt wird. Eine ausreichende Zufuhr an Omega-3-Fettsäuren ist, gerade für Menschen mit Psoriasis, sehr wichtig, kann jedoch durch eine ausgewogene Mischkost mit Fisch relativ leicht erreicht werden. Die zusätzliche Einnahme von Omega-3-Fettsäuren als Kapsel oder Öl ist in den wenigsten Fällen notwendig und sollte im Vorfeld mit einer Ernährungsfachkraft abgeklärt werden. ■

