

Qualitätsmerkmale bei Omega-3-Produkten – darauf solltest du achten!

Calberlah, 24.01.2025

Charlotte Stegen (Ernährungs- und Darmberaterin, Körperintelligenztrainerin, Mikronährstoff-Expertin)

Omega-3-Fettsäuren haben sich als entscheidend für die Gesundheit erwiesen, und ihre Bedeutung reicht weit über ihre Rolle als Nahrungsergänzung hinaus.

Doch nicht alle Omega-3-Produkte bieten die gleichen Vorteile. Um das volle Potenzial dieser Fettsäuren auszuschöpfen, ist es essenziell, die Qualitätsmerkmale der Produkte zu verstehen und ihre Unterschiede zu erkennen. Noch entscheidender, es kann sogar schädlich sein, die Produkte mit minderwertiger Qualität einzunehmen.

1) Die Herkunft und seine Auswirkungen

Der erste und wohl wichtigste Aspekt bei der Beurteilung von Omega-3-Produkten ist ihre Herkunft. Natürliche Quellen wie Fischöl, gewonnen aus kleinen Fischen wie Sardinen und Makrelen, bieten oft eine höhere Qualität. Diese Fische stehen niedriger in der Nahrungskette und sind daher weniger mit Schadstoffen belastet. Ihr Omega-3-Gehalt pro Gewichtseinheit ist höher als bei größeren Raubfischen, was zu einer Konzentration von EPA (Eicosapentaensäure) und DHA (Docosahexaensäure) führt, den beiden Hauptformen von Omega-3-Fettsäuren, die für die menschliche Gesundheit von großer Bedeutung sind.



Zudem sind kleine Fischarten ökologisch nachhaltiger und ihre Nutzung schon die Fischbestände, im Vergleich zur Übernutzung größerer Fischarten. Dieser Faktor trägt maßgeblich dazu bei, die Umweltbelastung zu minimieren und zur Nachhaltigkeit der Quellen beizutragen, von denen wir diese essenziellen Fettsäuren gewinnen.

Das Zertifikat "Friend of the Sea" (Freund der Meere) ist eine anerkannte Zertifizierung für nachhaltige Fischerei und Aquakultur. Es wird von der NGO "Friend of the Sea" vergeben, die sich darauf konzentriert, umweltfreundliche Praktiken in der Fischerei- und Aquakulturindustrie zu fördern. Um das Zertifikat zu erhalten, müssen Fischereiunternehmen oder Aquakulturbetriebe strenge Kriterien erfüllen, die von "Friend of the Sea" festgelegt wurden. Diese Kriterien umfassen Aspekte wie die Erhaltung von Beständen, die Minimierung des Beifangs, die Vermeidung von Auswirkungen auf gefährdete Arten und Lebensräume sowie die Einhaltung von Umweltschutzstandards. Das "Friend of the Sea"-Zertifikat belegt, dass die betreffenden Fischerei- oder Aquakulturprodukte aus nachhaltigen Quellen stammen und dass die Unternehmen sich aktiv für den Schutz der Meeresumwelt einsetzen. Verbraucher, die nachhaltig gefangenen Fisch oder andere Meeresprodukte bevorzugen, können sich bei Produkten mit diesem Zertifikat darauf verlassen, dass diese nach anerkannten Umweltstandards produziert wurden.

2) Der Einfluss von Zusatzstoffen

Ein weiterer entscheidender Faktor bei der Qualitätsbeurteilung von Omega-3-Produkten ist das Vorhandensein von bestimmten Zusatzstoffen. Einige Produkte enthalten Verdickungsmittel und Stabilisatoren wie Carrageen, die bei manchen Personen Schleimhautreizungen oder Magen-Darm-Beschwerden auslösen können. Der Verzicht auf derartige Zusätze zeugt von einer höheren Produktqualität und kann die Verträglichkeit für viele Nutzer verbessern.

3) Qualitätssiegel und Zertifikate

Die Anwesenheit von Qualitätssiegeln wie dem GMP-Zertifikat (Good Manufacturing Practice) ist ein entscheidender Indikator für die Produktqualität. Produkte, die diesen Standard erfüllen, gewährleisten eine Toleranz von nur 5 % Abweichung von den angegebenen Werten (medizinischer Standard). Im Gegensatz dazu erlauben Nahrungsmittelstandards eine Abweichung von bis zu 50 % bei den Inhaltsangaben. Das GMP-Zertifikat garantiert also ein höheres Maß an Präzision und Zuverlässigkeit in Bezug auf die Produktqualität.



4) Schwermetallprüfung und Abwesenheit von Schadstoffen

Die Prüfung auf Schwermetalle ist ein weiteres unverzichtbares Qualitätsmerkmal von Omega-3-Produkten. Produkte, die nachweislich frei von Schwermetallen sind, garantieren eine sichere Anwendung und reduzieren das Risiko von gesundheitlichen Komplikationen im Zusammenhang mit der Aufnahme dieser Metalle.

5) Vermeidung von Omega-6-Quellen

Ein weiteres Merkmal guter Omega-3-Produkte ist ihr Fokus auf die Vermeidung von Omega-6-Quellen wie Sonnenblumenöl im Produkt selbst. Da die moderne Ernährung oft einen Überschuss an Omega-6-Fettsäuren aufweist, ist eine ausgewogene Zufuhr von Omega-3 und -6 von großer Bedeutung. Wissenschaftliche Untersuchungen und umfassende Fettsäuremessungen bestätigen diese Ungleichgewichte und unterstreichen die Wichtigkeit, Omega-6-Quellen in der Ernährung zu reduzieren.

6) EPA/DHA-Verhältnisse sind wichtig

Das Verhältnis von EPA zu DHA ist ein weiterer essenzieller Aspekt bei der Qualitätsbeurteilung von Omega-3-Produkten. Ein höherer EPA-Gehalt im Verhältnis zu DHA kann vorteilhaft sein, da der Körper eine größere Menge an EPA benötigt und diese auch effizienter in DHA umwandeln kann. Dieses Verhältnis ist für die biochemischen Prozesse im Körper von Bedeutung und beeinflusst möglicherweise die gesundheitlichen Vorteile, die durch die Einnahme von Omega-3-Fettsäuren erzielt werden können.

7) Algenöl ist nicht immer pauschal gesünder

Während Algenöle als vegetarische und vegane Quellen von Omega-3-Fettsäuren dienen, enthalten sie im Allgemeinen mehr DHA als EPA im Vergleich zu Fischölen. Eine pauschale Aussage, dass Algenöl besser ist, könnte irreführend sein, da das ideale Verhältnis von EPA zu DHA je nach individuellem Bedarf variieren kann. Häufig füllen Algen-Öle zwar den DHA-Spiegel auf, hinterlassen gleichzeitig doch dann noch immer einen Mangel an EPA.

Obwohl Algen ansich weniger dazu neigen, Schwermetalle aufzunehmen als Fische, können sie dennoch gewisse Mengen an Schwermetallen aus ihrer Umgebung absorbieren, insbesondere wenn sie in verschmutzten Gewässern wachsen. Die Belastung mit Schwermetallen in Algenölen ist normalerweise jedoch geringer im Vergleich zu Fischölen, da Algen in der Nahrungskette weiter unten stehen und weniger Zeit haben, größere Mengen an Schwermetallen anzusammeln. Deswegen sollte hier auch immer auf ein Prüfungszertifikat bestanden werden.

8) Pflanzliche Quellen machen kein gutes Produkt aus

Ein zentrales Qualitätsmerkmal liegt in der Art der Fettsäuren, aus denen das Omega-3-Produkt besteht. Während maritimes Fischöl EPA, DHA und auch DPA enthalten kann, bieten pflanzliche Quellen wie Leinöl lediglich ALA (Alpha-Linolensäure). Die Umwandlung von ALA zu EPA ist jedoch ineffizient, und Studien zeigen, dass etwa 30 % des ALA nicht in EPA umgewandelt werden können. Daher ist die Auswahl von Produkten auf Basis von maritimen Fettsäuren für eine optimale Aufnahme von Omega-3 entscheidend.

9) Die Bedeutung von natürlichen Fettsäuren

Natürliches Fischöl wird direkt aus Fischen gewonnen, während Fischöl-Konzentrate einen höheren Anteil an Omega-3-Fettsäuren aufweisen, da sie aus natürlichen Ölen konzentriert werden. Natürliches Fischöl ist in der Regel wirksamer als Fischöl-Konzentrate, wobei diese – solange sie natürlich sind – auch in Ordnung sind.

Synthetisches Fischöl wird im Labor hergestellt und versucht, die Struktur von natürlichem Fischöl nachzuahmen. Es kann leicht unterschiedliche Eigenschaften aufweisen. Man erkennt sie an dem Wort „ethyl“ und sollte sie auf jeden Fall meiden. Einige Omega-3-Medikamente sind inzwischen auf der sogenannten roten Liste für Arzneimittel gelandet, da sie Vorhofflimmern und andere Nebenwirkungen durch die synthetische Nachahmung von Omega-3-Fettsäuren verursachen können.

10) Dosierung und individuelle Bedürfnisse

Ein Schlüsselmerkmal ist die Dosierung. Diese sollte nicht nur auf der allgemeinen Empfehlung basieren, sondern vor allem das individuelle Körpergewicht als auch spezifische Bedürfnisse berücksichtigen. Schwangere oder Kinder benötigen beispielsweise möglicherweise eine differenziertere Dosierung, die sich nach ihrem Gewicht und ihren speziellen Umständen richtet. Ein pauschaler Ansatz bei der Dosierung kann in solchen Fällen unzureichend sein und eine individuelle Betrachtung ist daher dringend notwendig.

11) Die Rolle von Vitamin D und seine Kombination mit Omega-3

Ein weiterer wichtiger Faktor für hochwertige Omega-3-Produkte ist die synergistische Verbindung mit Vitamin D. Diese Kombination verbessert die Bioverfügbarkeit von Omega-3-Fettsäuren und kann dazu beitragen, deren gesundheitliche Vorteile zu maximieren. Vitamin D und Omega-3 ergänzen sich in ihrer Funktion und unterstützen eine Vielzahl von Körperfunktionen, was ihre gemeinsame Einnahme besonders attraktiv macht.

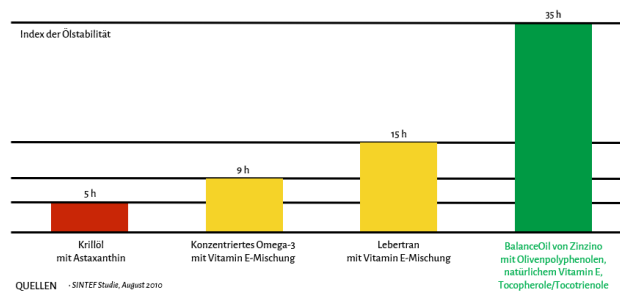
12) Bedeutung von Polyphenolen und warum Vitamin E nicht ausreicht

Polyphenole spielen eine entscheidende Rolle in der Stabilisierung von Omega-3-Fettsäuren. Insbesondere bei der Herstellung von Fischöl werden natürliche Fisch-Polyphenole oft entfernt. Forschungsergebnisse legen nahe, dass Vitamin E allein nicht ausreicht, um die Oxidation von Omega-3-Fettsäuren zu verhindern. Es zeigt sich in einigen Untersuchungen sogar eine pro-oxidative Wirkung, wenn nur Vitamin E verwendet wird. Natürliche lipophile Polyphenole, wie sie beispielsweise in Olivenöl vorkommen, können Omega-3-Fettsäuren effektiver stabilisieren und bieten entzündungshemmende Eigenschaften.

Diese Polyphenole tragen dazu bei, die Wirksamkeit und Gesundheitsvorteile von Omega-3-Fettsäuren zu maximieren.

Die Öl-Stabilität ist ein sehr wichtiger Faktor, denn es braucht ungefähr 24 Stunden bis die Omega-3-Fettsäuren in die Zellmembranen (Zellhüllen) eingebaut sind. Reagieren diese Fettsäuren vorher mit Sauerstoff (Oxidation), so werden sie unwirksam. Polyphenole schützen die Omega-3-Fettsäuren in der Flasche sowie im Körper während der gesamten Verdauung bis hin in den Zellmembranen selbst.

Frische und Wirksamkeit wissenschaftlich erwiesen



13) Warum der Öl-Stabilitäts-Index (OSI) wissenschaftlich und ernährungsphysiologisch sinnvoller ist als der TOTOX-Wert

Wenn es um die Beurteilung von Qualität und Frische eines Öls geht, begegnen wir oft den Begriffen TOTOX-Wert und - aktuell noch weniger häufig - dem OSI (Öl-Stabilitäts-Index). Während der TOTOX-Wert in der Vergangenheit ein gängiger Maßstab war, bietet der OSI eine modernere und aussagekräftigere Alternative. Im Folgenden wird erläutert, warum der OSI der wissenschaftlich und ernährungsphysiologisch relevantere Indikator ist.

Der TOTOX-Wert, eine Abkürzung für „Total Oxidation“, kombiniert zwei Werte, um den Oxidationszustand eines Öls zu schätzen. Dieser Ansatz weist jedoch erhebliche Einschränkungen auf, denn die Berechnung ist nur für nicht aromatisierte und unveränderte Öle geeignet. Polyphenole, Aromastoffe oder andere Antioxidantien können die Messungen beeinflussen und so den TOTOX-Wert verfälschen. Außerdem gibt der TOTOX-Wert lediglich einen Statusbericht über die aktuelle Oxidation. Er liefert jedoch keine Informationen über die zukünftige Stabilität oder Haltbarkeit eines Öls. Öle, die Antioxidantien wie Polyphenole enthalten, profitieren von einer deutlich höheren Stabilität gegenüber Oxidation. Der TOTOX-Wert berücksichtigt diesen Schutzmechanismus jedoch nicht ausreichend.

Der Öl-Stabilitäts-Index (OSI) misst die Zeit, die ein Öl unter kontrollierten Bedingungen benötigt, um ranzig zu werden. Diese Methode bietet eine umfassendere Bewertung der Langzeitstabilität eines Öls und reflektiert moderne Herstellungs- und Inhaltsstoffkonzepte präziser. Welchen Vorteil hat das? Der OSI erfasst die antioxidative Widerstandsfähigkeit eines Öls über einen längeren Zeitraum und liefert damit eine realistischere Einschätzung der Haltbarkeit. Außerdem werden Antioxidantien wie Polyphenole, die die Oxidation verlangsamen, vom OSI berücksichtigt. Dies macht ihn zu einem geeigneten Maßstab für Öle mit Zusatzstoffen, die Stabilität und Frische verbessern. Auch zu erwähnen ist, dass der TOTOX-Wert nur bestehende Oxidationsprodukte misst, der OSI gibt jedoch an, wie lange ein Öl vor Ranzigkeit geschützt bleibt – ein entscheidender Faktor für die langfristige Qualität.

14) Viel wichtiger sind der Geschmack und die Abwesenheit des fischigen Aufstoßens

Das Aufstoßen nach der Einnahme von Fischöl kann auf mehrere Faktoren zurückzuführen sein. Einer der Hauptgründe dafür ist oft die Qualität des Öls als auch das Fehlen von effektiven synergetischen Antioxidantien, die das Öl vor dem Ranzigwerden (und Oxidation) schützen. selbst. Ein minderwertiges oder ranziges Fischöl kann ein unangenehmes, fischiges Aufstoßen verursachen. Ranziges Öl hat für den Körper keinen Nutzen. Es hat sogar, im Gegenteil, eine schädliche Wirkung. Es ist daher wichtig, auf hochwertige Produkte zu achten, die eine geringere Oxidation aufweisen und frisch sind, um solche unerwünschten Nebenwirkungen zu vermeiden.

Schlussfolgerung

Die Beurteilung von Omega-3-Produkten erfordert ein breites Verständnis verschiedener Qualitätsmerkmale, die von der Herkunft und Zusammensetzung bis hin zu Zusätzen und Zertifizierungen reichen. Indem du auf diese Qualitätsmerkmale achtest, kannst du die Auswahl hochwertiger Omega-3-Produkte treffen, die sowohl ihre individuellen gesundheitlichen Bedürfnisse erfüllen als auch die Anforderungen an Präzision, Sicherheit und Wirksamkeit erfüllen.

Um sicher zu sein, wie gut und ob die ggf. bereits eingenommenen Präparate auf zellulärer Ebene wirken, macht es Sinn dieses zu überprüfen. Hier kann ein Fettsäuretest hilfreich sein. Eine Überprüfung lohnt sich auf jeden Fall.

Meine persönliche Empfehlung: BalanceTest und BalanceOil+ von Zinzino

In der Vergangenheit habe ich selbst viele verschiedene Präparate ausprobiert. Es hat etwas gebraucht, entsprechend hochwertige Produkte zu finden. In meinen ersten BalanceTest war ich selbst trotz der Einnahme von Omega-3 nicht im grünen Bereich.

Mein persönlicher Testsieger ist ganz klar das Balance-Konzept von Zinzino. Es bietet neben hochwertigen Produkten, die all die Qualitätskriterien oben erfüllen, auch noch einen Fettsäuretest im Trockenblut, der ganz einfach zuhause durchgeführt werden kann und von einem unabhängigen Labor ausgewertet wird.

Im ersten Moment könnte man sich wegen des Preises erschrecken. Rechnet man jedoch die Wirksamkeit und die Menge an enthaltenden Fettsäuren EPA und DHA entgegen, so stellt sich mit der Zeit eher die Frage: Kann man es sich leisten, dieses BalanceOil+ nicht einzunehmen?

Die Produkte sind ausschließlich über einen Ansprechpartner offiziell zu erwerben. Dieses ist gut und richtig, denn so wird eine entsprechende Unterstützung, Fettsäureauswertung und Betreuung gesichert. Falls also Interesse besteht, melde dich bitte bei der Person, von der du von Zinzino bzw. dessen Balance-Konzept gehört hast. Wenn es durch diesen Artikel ich bin, bin ich sehr gerne für dich da.

Deine Charlotte Stegen

Ernährungs- und Darmberaterin, Körperintelligenztrainerin und Mikronährstoffberaterin

+49 1525 53 09 676 | charlotte.stegen@bestforme.de | www.BestForMe.de