

Omega-3-Index

Der Omega-3-Index gilt als Risikomarker für das kardiovaskuläre System. Auf Grund bestimmter Eigenschaften und Funktionen senken langkettige Omega-3-Fettsäuren das Erkrankungsrisiko für Alzheimer sowie Depressionen. In mehreren Studien wurde eine ausgeprägte kardioprotektive Wirkung beobachtet.

Der Omega-3-Index gilt als Risikomarker für das kardiovaskuläre System. Er berechnet sich aus der prozentualen Summe von Eicosapentaensäure und Docosahexaensäure am Gesamtfettsäuregehalt im Blut (Gesamtfettsäuren = Non Esterified Fatty-Acids). Omega-3-Fettsäuren sind mehrfach ungesättigte Fettsäuren, die der Körper nicht selbst synthetisieren kann, die aber für seine Funktion essentiell sind (essentielle Fettsäuren!), und die er folglich mit der Nahrung aufnehmen muss.

Omega-3 bedeutet, dass die letzte Doppelbindung in der Kohlenstoffkette der Fettsäure von der Carboxylgruppe aus gesehen an der drittletzten -C-C- Bindung vorliegt (Omega ist der letzte Buchstabe des griechischen Alphabets).

Vorkommen der Omega-3-Fettsäuren:

- in Pflanzenölen wie z.B.:
Rapsöl, Leinöl, Traubenkernöl
(alpha-Linolensäure)
- in fetten Kaltfischen wie z.B.:
Lachs (1,8 Gew.%)
Sardellen (1,7 Gew.%)
Hering (1,2 Gew.%)
Sardinen (1,4 Gew.%)
Thunfisch (0,7 Gew.%)

Bekannte Omega-3-Fettsäuren sind:

- alpha-Linolensäure
- Eicosapentaensäure
- Docosahexaensäure

Bedeutung der Omega-3-Fettsäuren

Langkettige Omega-3-Fettsäuren werden in die Zellmembran eingebaut. Daraus stellt der Körper Eicosanoide her, die Bestandteile der Prostaglandine, Leukotriene und Thromboxane sind. Sie steuern viele Funktionen und wirken antiinflammatorisch, antivasokonstriktiv und antiarrhythmisch; sie hemmen die Thrombozytenaggregation, regeln über eine Fibrinogensenkung auch die Fließeigenschaften des Blutes und senken das Risiko für Erkrankungen wie M. Alzheimer und Depressionen.

Auf Grund dieser Eigenschaften und Funktionen wurde den Omega-3-Fettsäuren bislang auch eine ausgeprägte kardioprotektive Wirkung zugesprochen, die durch zahlreiche epidemiologische Studien belegt werden konnte. So wurde z.B. in der GISSI-Studie eine Gesamtmortalitätsreduktion um 20 Prozent in der Patientengruppe beobachtet, die bereits einen Herzinfarkt erlitten und sich dann fischreich (zwei bis dreimal wöchentlich) ernährt hatte. Die kardiovaskuläre Mortalität konnte um 30 Prozent gesenkt werden und die Gefahr, an plötzlichem Herztod zu sterben, war sogar um etwa 45 Prozent verringert.

Eine Metastudie, die im März 2006 veröffentlicht wurde, konnte allerdings diese sehr protektive Wirkung der Omega-3-Fettsäuren nicht zweifelsfrei belegen. Von einigen Wissenschaftlern wird nun die Interpretation der nachträglichen Befundauswertung angezweifelt.

Dass eine fischreiche, olivenölsreiche Kost einen positiven Effekt auf etliche Funktionen des Organismus hat bleibt aber unbestritten. Der Omega-3-Index sollte größer als vier Prozent betragen, angestrebt werden sollte ein Wert größer acht Prozent.

| Anforderung | Material | Abrechnung |
|---|----------|---|
| Omega-3-Index: Eicosapentaensäure Docosahexaensäure | Serum | GOÄ 1,15 (Privat): 38,20 €* GOP 4078 +23,46 €* GOP 4079 GOÄ 1,0 (IGeL): 33,22 € GOP 4078 +20,40 € GOP 4079 EBM: 51,90 € GOP 32314 |
| Non-Esterified Fatty-Acids | Serum | GOÄ 1,15 (Privat): 20,11 €* GOP A3776 GOÄ 1,0 (IGeL): 17,49 € GOP A3776 EBM: Keine Leistung nach EBM |

*zzgl. einmalige Auslagen nach §10 der GOÄ

Ansprechpartner:

Herr Dr. D. Müller

Telefon: 089 54308-0