



SICHTBARE ZEICHEN EINES FETTSÄUREMANGELS

Omega-3 und Omega-6-Fettsäuren sind lebensnotwendige Nährstoffe, die eine Schlüsselfunktion bei fast jedem Lebensprozess haben. Die vier unten aufgeführten Kategorien zeigen die Zeichen eines Fettsäuremangels, wie sie sich auf verschiedene Art und Weise äußern.

Körperliche Zeichen

Omega-3 und Omega-6-Fettsäuren sind langkettige, mehrfach ungesättigte Fettsäuren, die für die Flexibilität der Zellmembranen überall im Körper verantwortlich sind. Besonders deutlich wird dies an Haut, Haaren und Nägeln. Trockene, schuppige Haut und Ekzeme sind Zeichen eines extremen Mangels¹. Hier ist eine Aufzählung der äußeren Zeichen eines Mangels:

- Trockene Haut
- Trockenes Haar
- Starker Durst
- Häufiges Wasserlassen
- Weiche, brüchige Nägel
- Schuppen
- Raue oder trockene, schuppige Haut (besonders an Oberarmen und Oberschenkeln)
- Allergien

Auswirkungen auf das Gemüt

Omega-3-Fettsäuren scheinen eine wichtige Rolle bei vielen Zuständen zu spielen, die mit Stimmungsschwankungen oder Niedergeschlagenheit einhergehen, so auch bei Depressionen und bipolaren Störungen (manisch-depressiv). Während dies bekannte Erkrankungen sind, kommen in geringerem Maße ausgeprägte Erscheinungen auch in der gesamten Bevölkerung vor.

Durch die Zufuhr von EPA (Eicosapentaensäure), einer Omega-3-Fettsäure, konnten Stimmungsverbesserungen bei an Depressionen leidenden Personen beobachtet werden².

Dies sind die Zeichen eines möglichen EPA-Mangels:

- Häufig wechselnde Stimmung
- Niedrige Frustrationstoleranz
- Emotionale Überempfindlichkeit
- Tendenz sich zu überarbeiten und zu Überreaktionen mit nachfolgenden übermäßigen Ermüdungserscheinungen
- Neigung zu einer pessimistischen Lebenseinstellung

Auswirkungen auf die Aufmerksamkeit

Aufmerksamkeitsstörungen, Konzentrationsprobleme und mangelndes Gedächtnis können vielerlei Gründe haben, in manchen Fällen steckt jedoch ein Mangel an mehrfach ungesättigten Fettsäuren dahinter.

Kinder mit ADHS zeigten sowohl niedrige Blutspiegel an Omega-3 als auch an Omega-6-Fettsäuren³. Folgende Zeichen können bei einem Mangel auftreten:

- Schwierigkeiten mit längerfristiger Aufmerksamkeit
- Leichte Ablenkbarkeit
- Scheinbare Abwesenheit – hört nicht zu
- Vergesslichkeit
- Neigung zu Flüchtigkeitsfehlern
- Probleme eine angefangene Arbeit vollständig zu Ende zu führen

Auswirkungen auf die Sehfunktion

Die Netzhaut unserer Augen enthält den höchsten Anteil an Omega-3-Fettsäuren, höher als jedes andere Organ unseres Körpers.

Die Stäbchen der Netzhaut (wichtig für das Sehen bei Dunkelheit) enthalten Phospholipide (fettähnliche Stoffe), die alle 10 –30 Tage ersetzt werden müssen.

Daher ist es von entscheidender Bedeutung für die Sehfunktion, immer für eine ausreichende Bereitstellung der richtigen Sorte hoch ungesättigter Fettsäuren (HUFA)⁴ zu sorgen. Hier einige Zeichen eines Mangels:

- Schlechtes Sehen bei Nacht oder in der Dunkelheit
- Verlust der Zeile beim Lesen
- Buchstaben oder Worte verschwimmen beim Lesen
- Lichtempfindlichkeit bei Helligkeit

Equazen's Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren ermöglichen bequem und sicher einen Mangel auszugleichen. Equazen bietet Ihnen höchstmögliche Qualität und Reinheit dieser wichtigen Nahrungsergänzungsmittel.

¹ Holman, RT (ed). Essential fatty acid deficiency: a long scaly tale. Holman RT in Progress in Chemistry of Fats and other Lipids. Polyunsaturated fatty acids. Vol. 9. Pergamon, New York, pp. 279-348

² Pett M and Horrobin DF. A dose-ranging study of the effects of ethyl-eicosapentaenoate in patients with ongoing depression despite apparently adequate treatment with standard drugs. Archives of General Psychiatry, 2002 Oct; 59(10):913-9

³ Stevens, Laura J. et al. Essential fatty acid metabolism in boys with attention deficit hyperactivity disorder., American Journal of Clinical Nutrition, Vol. 62, No. 4, October 1995, pp 761-68

⁴ Visual acuity and the essentiality of docosahexaenoic acid and arachidonic acid in the diet of term infants.

Birch EE, Hoffman DR, Uauy R, Birch DG, Prestige C. Pediatr Res 1998; 44:201-9