

# Mit Omega-3-Fettsäuren und Rotwein-Phenolen gegen Arteriosklerose

Eine neuartige Kombination von pflanzlichen Omega-3-Fettsäuren und Rotweinphenolen scheint sich zur ergänzenden balanzierten Diät bei Arteriosklerose und auch bei erhöhtem Blutdruck zu eignen. Das „diätetische Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke“ – so die offizielle Bezeichnung seitens des Gesetzgebers – ist zählt zwar nicht zu den Arzneimitteln. Eine aktuelle Evaluierungsstudie weist jedoch darauf hin, daß der günstige Einfluß auf die Atherogenese-Risikofaktoren auch auf wissenschaftlicher Basis belegt werden kann.

Der positive Einfluß von Omega-3-Fettsäuren auf den Fettstoffwechsel ist vor allem auf die enthaltene Alpha-Linolensäure zurückzuführen. Sie ist der pflanzliche Vertreter der bekannten drei Omega-3-Fettsäuren. Während alpha-Linolensäure zu den essentiellen Fettsäuren zählt, können die im Fischöl vorkommenden Omega-3-Fettsäuren (Eicosapentaensäure, Docosahexaensäure) in einem Umfang von bis zu 10 Prozent aus alpha-Linolensäure gebildet werden. „Wer seinen Omega-3-Bedarf über die Ernährung decken will, müßte circa 600g fetten Seefisch pro Woche verzehren. Das schaffen die Wenigsten“, so Prof. Dr. Dr. Christine Metzner, Nutrition medicine, Köln, anlässlich einer Pressekonferenz zur Einführung des Produktes.

„Entscheidend für die Prävention von Gefäßerkrankungen ist das Verhältnis zwischen Omega-6- und Omega-3-Fettsäuren“, betonte Metzner. Die mehrfach ungesättigten Omega-6-Fettsäuren bilden im menschlichen Organismus mit den Omega-3-Fettsäuren eine „funktionelle Einheit“. Sie bilden Strukturlipide und erhalten die Zellen elastisch. Gleichzeitig sind sie an der Produktion von autokrinen Hormonen, den Eicosanoiden beteiligt. „Optimal zum Schutz vor Ablagerungen an den Gefäßwänden ist es, wenn die Omega-6-Fettsäuren zu den Omega-3-Fettsäuren in einem Verhältnis von unter 5:1 stehen“.

## Perilla-Öl hat hohen Gehalt an essentieller Alpha-Linolensäure

Perilla-Öl wird aus dem Samen der chinesischen Schwarznessel (*Perilla frutescens*) gewonnen. Perilla-Öl weist mit circa 60 Prozent den höchsten Gehalt an pflanzlichen Omega-3-Fettsäuren (Alpha-Linolensäure) auf, gefolgt von Leinöl mit 40-50 Prozent. Die gefäßprotective Wirkung des Perilla-Öls beruht nicht nur auf dem hohen Gehalt an Alpha-Linolensäure, sondern auch auf dem ernährungsphysiologisch günstigen Verhältnis mehrfach ungesättigter Fettsäuren (Omega-3-Fettsäuren (Alpha-Linolensäure) : Omega-6-Fettsäuren (Linolsäure) : Omega-9-Fettsäure (Ölsäure) = 12 : 3 : 2.

Omega-6-Fettsäuren werden im Gegensatz zu den Omega-3-Fettsäuren ausreichend über die Nahrung aufgenommen. Sonnenblumen-, Soja-, Mais-, Weizenkeimöl und Margarine haben beispielsweise einen hohen Gehalt an Omega-6-Fettsäuren. Omega-3 Fettsäuren findet man in größeren Mengen in Seefisch oder Perilla- (60 Prozent) bzw. Leinöl (40-50 Prozent). Das sind Lebensmittel, die der durchschnittliche Deutsche nur selten, oder in kleinen Mengen verzehrt. So stellt die westliche Ernährungsweise einen Risikofaktor für die Gefäßgesundheit dar. Die Mittelmeerkost mit hochwertigen pflanzlichen Ölen, ausreichendem Verzehr von Obst und 1-2 Gläsern Wein wird dagegen als Schutzfaktor eingestuft.

## Rotweinphenole schützen vor Lipidperoxidation

„Rote Weintrauben bzw. Rotwein unterbinden oder minimieren arterioskleroseinduzierte Stoffwechselprozesse, wie z.B. erhöhte Anfälligkeit für LDL-Cholesterin-Oxidation, Blutplättchen-Aggregation und gestörte Endothelfunktion“, so Metzner. Die enthaltenen Rotwein-Phenole wirken antioxidativ und unterstützen die Neutralisation der freien Radikale. Dadurch schützen sie die Gefäße vor Plaques.

Ein weiterer Effekt der Rotweinphenole: sie begünstigen die Entspannung der Gefäßmuskulatur. In Folge werden die Gefäße weitergestellt, der Blutdruck sinkt und der Blutdurchfluß nimmt zu. Bei Patienten mit pVAK kann sich dies durch eine Verlängerung der be-

schwerdefreien Gehstrecke bemerkbar machen.

In einer prospektiven multizentrischen Verzehrsbeobachtung konnten die günstigen Effekte einer Kombination von Omega-3-Fettsäuren und Rotweinphenolen gezeigt werden. In dieser Studie wurden 100 Arteriosklerose-Patienten im Alter zwischen 45 und 65 Jahren 12 Wochen lang beobachtet. Die Probanden wurden angewiesen, ihre Ernährungs- und Lebensgewohnheiten nicht zu verändern. Täglich wurden 3 x 2 Kapseln TUIM® arteria verabreicht. Eine erste Zwischenauswertung nach 4 und 8 Wochen ergab eine statistisch signifikante Verbesserung bei folgenden Parametern:

- Die gemessenen Gesamtcholesterin-, LDL- und Triglycerid(TG)-Werte nahmen ab.
- Der Quotient LDL/HDL und TG/HDL verringerte sich.
- Leicht bis mittelschwer erhöhte systolische und diastolische Blutdruckwerte konnten gesenkt werden.
- Die beschwerdefreie Gehstrecke bei Patienten mit peripherer arterieller Verschlusskrankheit wurde verlängert. Bei Patienten mit Herzerkrankungen konnte darüber hinaus mit Hilfe eines validierten Fragebogens (MACNEW-Lebensqualität-Fragebogen) eine Verbesserung der allgemeinen Lebensqualität festgestellt werden.

Die Kombination kann demzufolge in der Praxis ergänzend bei Arteriosklerose-Patienten empfohlen werden.

ee