OMEGA-3-FETTSÄUREN AUS MIKROALGEN

DAS PERFEKTE SALATÖL FÜR DIE TÄGLICHE ERNÄHRUNG

In Zeiten großer Belastungen der Weltmeere suchen immer mehr Menschen nach veganen Omega-3-Quellen alternativ zu Krill oder Fisch. Es gibt allerdings nur eine einzige, die der Wirkung der tierischen Omega-3-Fettsäuren nahekommt: Das Öl der Mikroalge Schizochytrium sp. Das kann man jetzt sogar als Salatdressing nützen.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Jetzt gibt es zusätzlich zum *Mikroalgenöl mit Astaxanthin*, das sehr gesund, jedoch zugegebenermaßen geschmacklich nicht der Hit ist, ein weiteres hochdosiertes Omega-3-Öl aus der Mikroalge Schizochytrium sp. Es enthält nur Olivenöl und etwas Zitronenöl zusätzlich und schmeckt so neutral, dass man es wahlweise mit dem Löffel einnehmen oder auch über den Salat geben kann. Ein bis eineinhalb Teelöffel decken schon den Tagesbedarf, regulieren und beeinflussen vieles im Körper wie Entzündungen, Herz, Kreislauf und Gefäße, Gehirn, Stimmung, Immunsystem, Sehkraft, Stoffwechsel, Energiehaushalt, Zellstoffwechsel, Hormone, Schlaf, Stressmanagement, Gelenke, Leber, Lunge, Haut und vieles mehr.

Mit reichlich EPA und DHA

Ein einziger Rohstoffhersteller weltweit hält derzeit das Patent für das hochwertige Omega-3-Öl aus der Mikroalge Schizochytrium sp. Das Besondere daran? Es enthält gleich beide bedeutendsten Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA, die sonst nur in Krillöl oder Fischöl gemeinsam vorkommen. Im Verbund und richtigen Verhältnis zueinander gelten sie als die wirksamsten Omega-3-Fettsäuren, wirksamer als nur DHA allein, wie im Algenöl üblicherweise angeboten wird, und wirksamer als die dritte Omega-3-Fettsäure ALA (Alphaliponsäure) die in pflanzlichen Omega-3-Quellen wie Leinöl vorkommt. ALA kann im Körper nur zu einem geringen Prozentsatz in DHA und EPA umgewandelt werden.

Unterschiede zu Krillöl

Viele decken daher ihren Bedarf über Krillöl, das durch die Verkapsulierung angenehm einzunehmen ist. Krillöl hat ebenfalls viele Vorteile, ist aber nicht vegetarisch oder vegan. Vor allem enthält es Phospholipide, die an sich schon wertvolle „Baustoffe" etwa für das Gehirn oder für flexible Zellmembranen darstellen und außerdem die daran gebundenen Omega-3-Fettsäuren optimal aufnehmbar machen. Allerdings erstaunte eine Untersuchung an Krillöl und Mikroalgenöl-Anwendern. Im Gegensatz zu Fischöl, das an sich schon schwerer aufnehmbar ist, ist EPA aus Mikroalgenöl sogar noch etwas besser aufnehmbar als aus Krillöl, bei DHA schneiden beide gleich gut ab.

Mikroalgen werden in geschlossenen Systemen kultiviert und sind frei von Umwelteinflüssen. Ihr Öl ist aus der Sicht der TCM betrachtet thermisch kühler als Krillöl, was manche besser vertragen wie etwa Menschen mit Histaminproblemen. Diese Personen werden mit Mikroalgenöl besser zurecht kommen – entweder mit Mikroalgenöl mit dem wertvollen Astaxanthin zusätzlich oder mit dem neutral schmeckenden *Mikroalgenöl ohne Astaxanthin*.