

Pressemitteilung

Friedrich-Schiller-Universität Jena

Stephan Laudien

19.03.2013

<http://idw-online.de/de/news524456>

Forschungsergebnisse, Wettbewerbe / Auszeichnungen
Ernährung / Gesundheit / Pflege, Medizin
überregional



Leinöl mit gesundheitsfördernden Wirkungen

Ernährungswissenschaftlerin der Uni Jena erhält den Alpro-Foundation-Award 2013

Die Ernährungswissenschaftlerin Melanie Köhler von der Universität Jena erhält den diesjährigen Alpro-Foundation-Award. Dieser Forschungspreis ist mit 2.500 Euro dotiert und wird am Donnerstag (21. März) auf dem 50. Wissenschaftlichen Kongress der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) in Bonn verliehen.

Melanie Köhler hat in einer Humanstudie untersucht, ob Leinöl an Stelle von Seefisch als Omega-3-Fettsäurelieferant dienen kann. Das Öl wurde ausgewählt, weil es besonders reich an Alpha-Linolensäure ist. Diese Fettsäure kann vom menschlichen Körper in die langkettigen und gesundheitsprotektiven Omega-3-Fettsäuren umgewandelt werden. Köhlers Probanden waren im Schnitt 62 Jahre alt. Alle litten an Bluthochdruck und waren übergewichtig. Hinzu kamen Störungen des Blutzuckerstoffwechsels.

Die Ergebnisse der preisgekrönten Arbeit mit dem Titel „Verbesserung des n-3-Status durch die Supplementation von Alpha-Linolensäure und Auswirkungen auf kardiovaskuläre Risikomarker bei Probanden mit Prä-Metabolischem Syndrom“ zeigen, dass sich Leinöl als ergänzendes Nahrungsmittel eignet. Den Seefisch kann es aber nicht vollständig ersetzen.

Die Probanden – neun Männer und zehn Frauen – bekamen acht Wochen lang täglich zwei Esslöffel Leinöl verabreicht. Während der Studiendauer durften sie zudem keinen Fisch zu sich nehmen. Beim Vergleich der Werte vom Beginn der Studie und nach den acht Wochen zeigten sich ca. doppelt so viele Omega-3-Fettsäuren im Blut, sagt Melanie Köhler. „Außerdem waren die Blutdruckwerte niedriger und die Blutfette verbessert“, so die Ernährungswissenschaftlerin von der Universität Jena.

Köhlers Studie war Teil einer DFG-geförderten Untersuchung zu Omega-3-Fettsäuren, die von Dr. Katrin Kuhnt geleitet wird. Ein Ziel der Studie ist es, alternative pflanzliche Omega-3-Lieferanten zu finden. Hintergrund ist die Tatsache, dass aufgrund der steigenden Weltbevölkerung das Nahrungsmittel Fisch knapp zu werden droht.

Angesichts leergefischter Meere könne Fisch aus Aquakultur derzeit keine Alternative sein, sagt Köhler: Der Fisch aus Wildfang enthalte deutlich mehr Omega-3-Fettsäuren. Hinzu komme, dass manche Menschen freiwillig auf den Verzehr von Fisch verzichten würden, etwa Vegetarier. Dabei empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung zwei Mal pro Woche Fisch zu verzehren. Die gesundheitsfördernden Fettsäuren sind besonders in fettem Seefisch wie Hering, Lachs, Sardelle oder Makrele enthalten.

Der Alpro-Foundation-Award wird von der Alpro Foundation jährlich jeweils an einen Nachwuchswissenschaftler aus Belgien, Italien, Niederlande, Irland und Deutschland vergeben. Prämiert wird die beste Abschlussarbeit, die sich mit

dem Einfluss pflanzlicher Nahrungsmittel bzw. deren Inhaltsstoffen auf die Gesundheit, die Umwelt oder die Wirtschaft befasst.

Kontakt:

Dr. Katrin Kuhnt

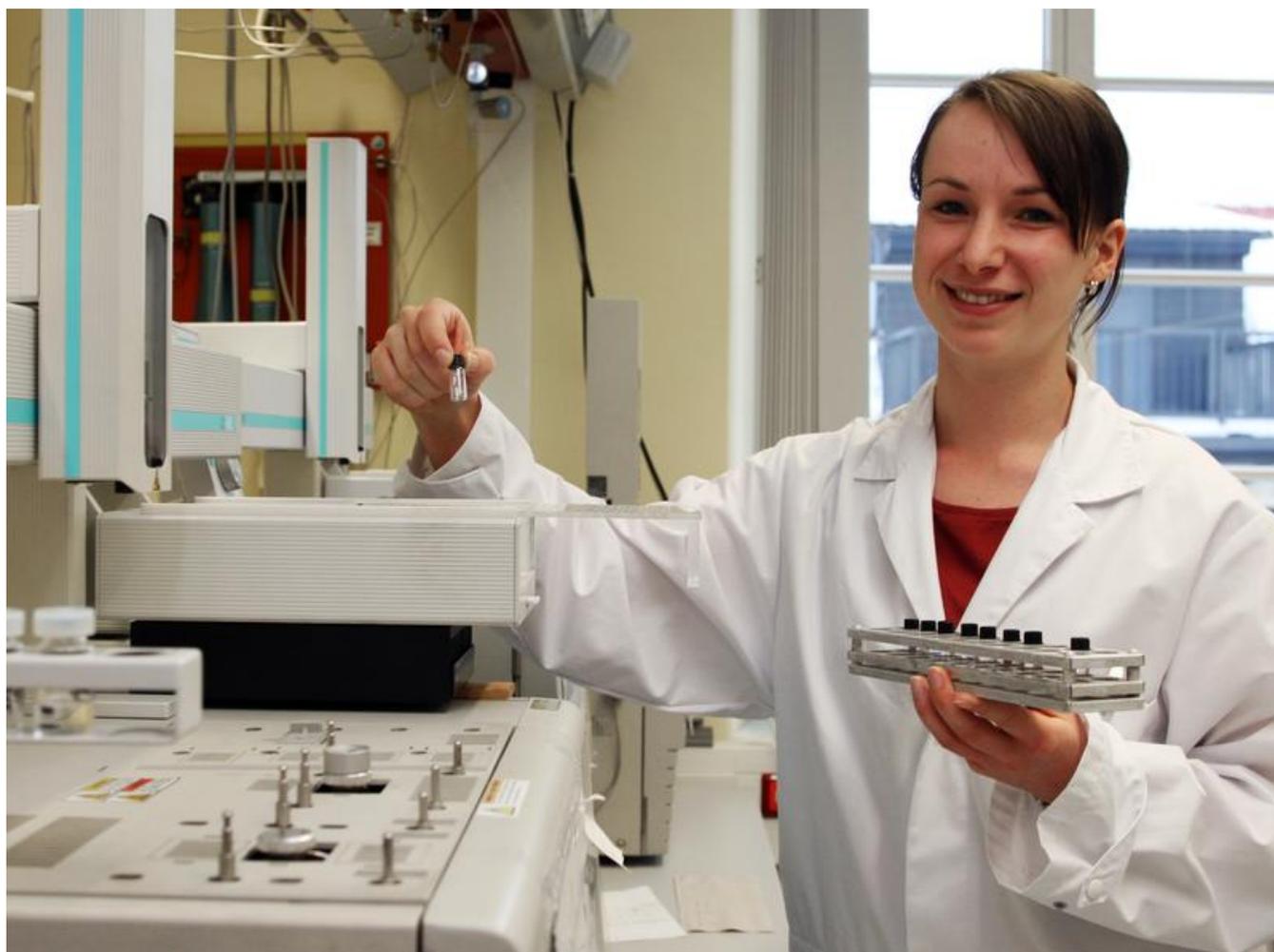
Institut für Ernährungswissenschaften der Friedrich-Schiller-Universität Jena

Dornburger Straße 24, 07743 Jena

Tel.: 03641 / 949619

E-Mail: [katrin.kuhnt\[at\]uni-jena.de](mailto:katrin.kuhnt[at]uni-jena.de)

URL zur Pressemitteilung: <http://www.uni-jena.de>



Die Ernährungswissenschaftlerin Melanie Köhler von der Universität Jena erhält den Alpro-Foundation-Award 2013.

Foto: Stephan Laudien/FSU