

Autor : Michael Houben  
Schnitt : Dirk Oetelshoven  
Kamera : Dominic Götschel

Länge : 4.19 letzte Worte: ... frei lebendem Fisch.

**Zwischenmoderation 2: Ob es Zuchtlachs ist oder Wild erkennt man das übrigens nicht an der Farbe, die kann gerade bei Zuchtlachs über das Futter verändert werden.** Fett ist eben nicht gleich Fett, Und Omega-3 ist für unseren Körper besonders wichtig. So besteht unser Auge, insbesondere die Netzhaut zu einem großen Teil aus Omega-3. Es ist auch ein wichtiger Baustein unseres Gehirns - und es gilt allgemein als vorbeugend gegen Herzinfarkt. Doch woher kann es kommen, wenn im Fisch - oder wenn man gar keinen Fisch isst ?

0.02 Die Ernährung der Massai...

Für Ernährungswissenschaftler ein Rätsel.

0.08 Wenn lebenswichtige Stoffe wie Omega nur in Fisch vorhanden sind - Wieso bleiben Menschen, die niemals Fisch essen trotzdem gesund ?

0.18 Eine Doktorandin der Uni Jena hat das untersucht,  
hat Blutproben genommen,  
und fand heraus:  
Der Körper der Massai kann Omega-3 aus anderen Fetten selbst herstellen.

Aber warum können wir das nicht ?

0.32 **Prof. Gerhard Jahreis, Universität Jena**  
Früher als wir noch Jäger und sammler waren konnten wir das natürlich. Aber natürlich nehmen wir eine andere Gruppe von Fettsäuren, die omega-6 Fettsäuren in großer Menge auf, und die verhindern, dass wir ausreichend langkettige Fettsäuren bilden können.

0.50 Wir essen ein Übermaß an Fett,  
vor allem Omega-6 Fette aus  
Pflanzenöl - und die verhindern dass  
wir Omega-3 selbst bilden können.

1.03 Die Industrie nutzt das längst als  
Marketing-Möglichkeit:  
Für Produkte mit Omega-3 Zusatz.  
Aber nutzen die was?

O-Ton 1.13 **Omega-3-Produkte**  
Hier muss man ganz vorsichtig sein: Denn wir haben in  
der Regel in diesen Produkten nur die pflanzlichen  
Omega-3-Quellen und die sind einfach nicht so wertvoll  
wie die Fischölfettsäuren.

1.24 Denn Omega3 ist nicht ein Fett,  
sondern eine Gruppe verschiedener  
Fettsäuren.

1.32 Die erste kann tatsächlich in  
Pflanzenöl vorhanden sein,  
vor allem in Raps- und Leinöl -  
aber auch in Milch.

Die zweite Gruppe können wir vor  
allem durch Rindfleisch zu uns  
nehmen.

1.46 Die Letzte aber tatsächlich nur  
durch Fisch.

Doch auch bei den Omega-3-Fetten,  
aus Milch und Rindfleisch gibt es  
ein Problem:

1.54 Was der Lachs aus Algen, Krebse und Kleinfischen holt, holt die Kuh aus grünem Gras. Hier bekommt sie ihr Omega-3!

2.05 Doch die meisten Kühe kennen Gras nur noch Hörensagen. Sie bekommen Kraftfutter aus Soja oder Mais-Silage. Und ähnliche wie Fischfutter in Lachsfarmen, enthält dieses Kraftfutter kaum Omega-3.

2.23 Wir lassen verschiedene Milchsorten im Labor analysieren. Sie wird - wie der Lachs - gefriergetrocknet und dann auf Omega-3 untersucht. Ergebnis:

2.35 Zwei normale Supermarkt-Milchsorten für jeweils 69 Cent hatten rund null komme fünf Prozent Omega3-Anteil.

2.42 Eine teurere Milch, laut Packung von Bergbauern, enthielt mit knapp 0,8 schon mehr.

In Biomilch, bei der laut Gesetz die Kühe auch auf die Weide müssen, ist doppelt so viel Omega-3. Die eigentlich 'normale' Menge.

**O-Ton** 2.58 **Prof Gerhard Jahreis, Universität Jena**  
Wir haben immer weniger Omega-3-Fettsäuren im Fleisch, in der Milch, aber besonders dramatisch sind die Verhältnisse im Fisch, Auf der anderen Seite haben wir eine sich immer mehr vergrößernde Weltbevölkerung und damit öffnet sich die Schere immer mehr, es wird eines Tages Versorgungskämpfe um Omega3 geben.

3.24 Auf der Suche nach Omega-3-Quellen hat die Industrie den arktischen Krill entdeckt.

Die Krebschen, von denen wilder Lachs und andere Fische sich ernähren, die Ihnen das Omega-3-liefern.

Jetzt wird der Krill weggefischt und daraus Omega-3-Öl gewonnen.

Und das hat Folgen.

3.40 **Prof Gerhard Jahreis, Universität Jena**

Krill bietet ja die Nahrungsgrundlage für die meisten Tiere des Meeres, wenn wir unten etwas abschneiden dann ist in dieser Nahrungskette ein wichtiges Glied nicht mehr vorhanden und wir bekommen noch weniger Omega-3-Quellen bei den Fischen die wir für den menschliche Verzehr benutzen.

3.57 Neueste Idee, die durch

Massentierhaltung schrumpfende Omega-3-Versorgung sicherzustellen: Mikroalgen!

Das erste Glied der Nahrungskette im Meer.

Die erste Stufe der Omega-3 Versorgung.

Ihr Öl kann ausgepresst und der Nahrung beigemischt werden.

Dann käme der für uns Menschen wichtige Nährstoff aus "Algenfarmen".

**Abmoderationsvorschlag:** Es ist ja vielleicht tröstlich, dass wir Omega-3-Fett künftig auch aus Algen bekommen können. Kapseln mit Algenöl kann man sogar heute schon kaufen. Künftig wird es wohl vermehrt den Lebensmitteln künstlich zugesetzt. Aber ehrlich gesagt: Bevor ich dafür Geld ausgeben würde, würde ich das Geld doch lieber für Biomilch, Biorindfleisch oder auch wilden Lachs ausgeben.

Inserts für Openmedia:

0.34 Prof. Gerhard Jahreis, Universität Jena

3.00 Prof. Gerhard Jahreis, Universität Jena

3.58 Autor : Michael Houben  
Schnitt : Dirk Oetelshoven  
Kamera : Dominic Götschel