

NÖN MITTENDRIN IM ERLAUFTAL

09/2020

FRAGE AN DIE WISSENSCHAFT



Martin Kainz,
WasserCluster –
Biologische
Station Lunz,
Donau-Universität
Krems

Warum sind Omega-3 Fettsäuren so wichtig für den Menschen?

Omega-3 Fettsäuren sind essenzielle Bausteine der Zellmembranen für den Menschen. Wir benötigen Omega-3 Fettsäuren zum Aufbau des Nervensystems und um den Herzkreislauf gesund zu halten. Wir wissen auch, dass langkettige Omega-3 Fettsäuren die Blutzellen elastischer machen und dazu beitragen, das Schlaganfallrisiko zu reduzieren. Süßwasserfische sind ebenso wie Fische aus dem Meer reich an Omega-3 Fettsäuren.