

Fischöle beschleunigen den Fettabbau

Daten aus Tierversuchen zeigen, dass eine Zufuhr von lebensnotwendigen omega3-Fetten in Form von Fischöl den Fettabbau beschleunigt [1]. So zeigten Ratten, die Fischöl zusätzlich zur normalen Kost verabreicht bekamen, einen stärkeren Rückgang des Körperfettanteils als andere, denen ein Placebo unters Futter gemischt wurde. Interessanterweise nahm die Muskelmasse bei der omega3-Verabreichung bei den Tieren zu, so dass die Fischöle sog. „repartitioning effects“ (Neuverteilungseffekte) zur Folge hatten, also einen Rückgang des Körperfetts bei gleichzeitigem Muskelaufbau.

Für den Sportler im Studio bedeutet dies: Nicht nur aus gesundheitlicher Sicht, sondern auch aus Sicht eines optimalen Fettabbaus ist die Einnahme von omega3-Fetten aus Hering, Lachs und Makrele zu empfehlen. Allerdings muss darauf geachtet werden, dass diese Tiere in den nördlichen, planktonreichen Gewässern gefangen wurden, bei Zuchtfischen liegen die Gehalte an omega3-Fetten oft sehr niedrig.

Alternativ bietet sich die Einnahme von Fischölkapseln an, die auf den Gehalt an omega3-Fetten standardisiert sind: Eine Kapsel enthält meist 150mg EPA und DHA, der tierischen omega3-Fette. Empfohlene Dosierungen liegen bei mindestens 1-2g täglich; das entspricht 10-20 Kapseln täglich zu den Mahlzeiten. Sehr viel preisgünstiger ist die Zufuhr von Omega3-Fettsäuren über See-Fisch (Hering, Lachs, Makrele); dafür muss allerdings 3-4 mal wöchentlich Fisch verzehrt werden.

Quellen:

[1] Maria E Tejero et al. *Omega-3 Fatty Acids of Fish Oil Function as Fuel Partitioners by Reducing Body Fat Deposition and Increasing Lean Growth. Presented at Experimental Biology 2001. March 31-April 4 2001. Orlando, Florida.*