

## **Infos zu Referenzmengen für Omega-3, Omega-6 und Omega-9-Fettsäuren**

**In der Schweiz gibt es keine explizit festgelegten empfohlenen täglichen Referenzmengen (RDA) für Omega-3, Omega-6 und Omega-9-Fettsäuren. Die Empfehlungen orientieren sich jedoch häufig an internationalen Richtlinien und den Empfehlungen der DACH-Region (Deutschland, Österreich, Schweiz).**

### **Empfehlungen für Omega-3-Fettsäuren:**

- Alpha-Linolensäure (ALA): Mindestens 0,5–1 % der täglichen Energiezufuhr (ca. 1,1 g bis 1,6 g pro Tag für Erwachsene).
- EPA/DHA (Eicosapentaensäure und Docosahexaensäure): 250–500 mg pro Tag für die allgemeine Gesundheit, insbesondere Herz-Kreislauf-Unterstützung.

### **Empfehlungen für Omega-6-Fettsäuren:**

- Linolsäure (LA): Mindestens 2,5 % der täglichen Energiezufuhr (ca. 10 g pro Tag für einen durchschnittlichen Erwachsenen).
- Gamma-Linolensäure (GLA): Keine spezifische Empfehlung, aber oft in Nahrungsergänzungsmitteln in Dosierungen von 240–500 mg pro Tag enthalten.

### **Omega-9-Fettsäuren:**

- Es gibt keine spezifische empfohlene tägliche Menge, da Omega-9 (z. B. Ölsäure) nicht essenziell ist, da der Körper es selbst herstellen kann, wenn genügend andere Fettsäuren vorhanden sind. Es wird jedoch empfohlen, sie in die Ernährung aufzunehmen, z. B. durch Olivenöl, Avocados oder Nüsse.

### **Verhältnis von Omega-6 zu Omega-3:**

- Es wird ein Verhältnis von 5:1 bis 10:1 empfohlen, um ein gesundes Gleichgewicht zwischen Omega-6 und Omega-3 zu gewährleisten. In westlichen Diäten ist das Verhältnis oft unausgewogen (15:1 oder höher).

### **Hinweis:**

**Für spezifische Dosierungen bei Nahrungsergänzungsmitteln oder bei bestimmten Gesundheitszielen sollten Sie immer Rücksprache mit einem Arzt oder Ernährungsberater halten.**