

*Let the
sun shine*



Die Rolle von Omega-3 beim Sonnenschutz



Themen im Überblick:

1. Warum die Sonne so wichtig ist
2. Gefahren von zu starker Sonnenexposition
3. Wie schützt man sich richtig vor der Sonne?
4. Rolle der Ernährung
5. Omega-3-Fettsäuren als ergänzender Schutz



Die meisten kennen es: Ein Sonnenbrand im Sommerurlaub ist unangenehm und kann manchmal über mehrere Tage anhalten. Sonnenstrahlen haben auf der einen Seite wichtige Funktionen für den menschlichen Körper, sind aber auf der anderen Seite bei zu hoher und zu häufiger Exposition schädlich. Im schlimmsten Fall kann Hautkrebs die Folge sein. Hautkrebs ist in Deutschland mit mehr als 200.000 Neuerkrankungen pro Jahr die häufigste Krebsart - die Tendenz ist steigend. Die gute Nachricht ist allerdings, dass Hautkrebs in vielen Fällen heilbar ist und der richtige Schutz die Möglichkeit bietet, sich präventiv davor zu schützen.

Das Wichtigste in Kürze:

- ☀ **Sonnenlicht ist überlebensnotwendig für den Menschen. Unter anderem wird durch UV-Strahlung das essenzielle Vitamin-D gebildet**
- ☀ **Eine zu lange und zu häufige Exposition mit der Sonne kann zur Schädigung der Haut sowie zur Hautalterung führen**
- ☀ **Vor Sonneneinstrahlung sollte man sich primär durch externe Maßnahmen wie Sonnenmilch schützen**
- ☀ **Nährstoffe wie Omega-3-Fettsäuren sind in der Lage, den Körper zusätzlich von innen zu schützen, wie Studien zeigen**

WARUM DIE SONNE SO WICHTIG IST

Beim Sonnenlicht, welches die Sonne aussendet, handelt es sich um elektromagnetische UV-Strahlung. Eine wichtige Funktion dieser Sonnenstrahlung ist die Produktion von Vitamin D in unseren Körperzellen. 90 % des Vitamin Ds bilden wir selbst im Körper durch die Sonne. Die restlichen 10 % werden über die Nahrung aufgenommen. Quellen für Vitamin D in der Nahrung sind unter anderem fettreicher Seefisch. Es wird empfohlen, ca. 10 - 30 Minuten pro Tag in der Sonne zu verbringen und dabei mindestens Arme, Hände, Gesicht und Hals der Sonne auszusetzen, um seinen Bedarf an Vitamin D zu decken. Die Aufnahme von Vitamin D über die Sonne ist jedoch nur ohne Sonnenschutz möglich. An der Stelle muss immer zwischen Sonnenschutz und ausreichender Vitamin D Versorgung abgewogen werden. Im Zweifel empfiehlt es sich, die Vitamin D Versorgung zu messen und bei Bedarf auf ein Vitamin D Supplement zurückzugreifen. In den Wintermonaten ist eine ausreichende Aufnahme von Vitamin D über die Haut nicht möglich. Studien konnten damit zusammenhängend feststellen, dass in Bevölkerungsgruppen, die in höheren Breiten leben, das Auftreten psychischer Erkrankungen höher ist. Als Erklärung für dieses Phänomen wird die geringere Lichteinstrahlung vermutet (1).

Fest steht, dass wir Sonnenlicht benötigen, um gesund zu bleiben. Doch gleichzeitig stellt Sonneneinstrahlung eine ernstzunehmende Gefahr für unsere Hautgesundheit dar, denn zu viel UV-Strahlung kann die Haut langfristig schädigen.

GEFAHREN VON ZU STARKER SONNENEXPOSITION

Sonneneinstrahlung kann zur Gefahr werden, wenn wir uns ihr zu oft und zu lange aussetzen. Interessanterweise wird ein großer Teil der jährlichen Dosis an UV-Strahlung nicht im Sommerurlaub am Strand aufgenommen, weil dort in der Regel Sonnenschutzmittel aufgetragen wird. Ein großer Teil der Sonneneinstrahlung wird außerhalb des Urlaubs aufgenommen. Problematisch ist dies, da die Haut so ausschließlich auf das körpereigene Abwehrsystem angewiesen ist, um die Haut zu schützen. Es empfiehlt sich daher, auch außerhalb des Sommerurlaubs bei Sonneneinstrahlung im Alltag einen Sonnenschutz zu tragen. Darüber hinaus gibt es verschiedene Nährstoffe, die als UV-Absorber wirken können. Auf diesem Wege ist es in begrenztem Maße möglich, die Haut auch zusätzlich von innen zu schützen (2).

Wie schütze ich mich richtig vor der Sonne?

6 einfache Tipps:

1. Sonnenschutz mit ausreichend hohem LSF nutzen
2. Mittagssonne in den Sommermonaten vermeiden
3. Sonnenbrille tragen, um die Augen zu schonen
4. Ausreichend Wasser trinken
5. Kopfbedeckung tragen
6. Nährstoffreiche Ernährung schützt zusätzlich von innen

ROLLE DER ERNÄHRUNG

Studien zeigen: Neben den Maßnahmen, mit welchen wir unseren Körper von außen vor Sonnenstrahlung schützen können, können wir unsere Haut auch von innen dabei unterstützen. Folgende Nährstoffe konnten in Studien einen schützenden Effekt ausüben:

- ☀️ Antioxidantien: Unter anderem zu finden in Obst, Gemüse und Hülsenfrüchten
- ☀️ Einfach ungesättigte Omega-9-Fettsäuren: Zum Beispiel zu finden in Avocado und Olivenöl
- ☀️ Carotinoide (Sekundäre Pflanzenstoffe): Vorwiegend in orangenem und grünfarbenen Obst und Gemüse
- ☀️ Omega-3-Fettsäuren: Zu finden in Fisch und Algen (3)

OMEGA-3-FETTSÄUREN ALS ERGÄNZENDER SCHUTZ

Omega-3-Fettsäuren sind essenzielle Fettsäuren, die wir über die Nahrung aufnehmen müssen, da der Körper sie nicht selbst herstellen kann. Neben zahlreichen nachgewiesenen Wirkungen unter anderem auf die Herz- und Hirngesundheit, zeigen Studien, dass Omega-3-Fettsäuren auch einen positiven Effekt auf unsere Hautgesundheit haben könnten.

Es wird vermutet, dass dieser schützende Effekt darauf zurückzuführen ist, dass Omega-3-Fettsäuren die natürliche Eigenschutzzeit der Haut verlängern. Der genaue Mechanismus dahinter ist bislang nicht bekannt, es werden allerdings verschiedene Mechanismen als wahrscheinlich erachtet. Eine mögliche Erklärung wäre die Veränderung der Membranfluidität unserer Hautzellen (4).

Diese Eigenschaften von Omega-3-Fettsäuren kann daher durchaus dabei helfen, unsere Haut zusätzlich von innen vor der Sonne zu schützen. Darüber hinaus sind Omega-3-Fettsäuren möglicherweise in der Lage die Hautalterung zu beeinflussen, da diese maßgeblich durch UV-Strahlung verursacht wird. Allerdings ist diese Wirkung weniger eine akute Hilfe gegen Sonneneinstrahlung, sondern vielmehr ein langfristiger Zusatz.

FAZIT: Während Sonnenschutz wie Sonnencreme, die man direkt auf die Haut aufträgt, gegen akuten Sonnenbrand vorbeugen kann (wenn ausreichend und im richtige Zeitintervall aufgetragen), können Nährstoffe wie Omega-3-Fettsäuren vor allem langfristig eine gute Ergänzung sein, um die Haut von innen zu schützen. Sie sind jedoch nicht in der Lage, die Sonnencreme oder einen Sonnenhut zu ersetzen.



Quellen:

(1): Patricia Henríquez-Sánchez, Jorge Doreste-Alonso, Miguel Angel Martínez-González et al. Geographical and climatic factors and depression risk in the SUN project, European Journal of Public Health, Volume 24, Issue 4, August 2014, Pages 626–631

(2): Sies H, Stahl W. Nutritional protection against skin damage from sunlight. Annu Rev Nutr. 2004;24:173-200. doi: 10.1146/annurev.nutr.24.012003.132320.

(3): Niva Shapira, Nutritional approach to sun protection: a suggested complement to external strategies, Nutrition Reviews, Volume 68, Issue 2, 1 February 2010, Pages 75–86

(4): Pilkington SM, Watson RE, Nicolaou A, et al. Omega-3 polyunsaturated fatty acids: photoprotective macronutrients. Exp Dermatol. 2011 Jul;20(7):537-43.