

Omega-3 und Omega-6 beim Hund

Was sie sind, was sie im Körper tun — und drei Dinge, die fast überall falsch erzählt werden.

01 Die vier Namen, die man wirklich braucht

Alles andere ist Beiwerk.

KÜRZEL	NAME	FAMILIE	WOFÜR
LA	Linolsäure	Omega-6	Hautbarriere, Fell, Zellmembran
ALA	Alpha-Linolensäure	Omega-3	Vorstufe, muss umgebaut werden
EPA	Eicosapentaensäure	Omega-3	Entzündungsauflösende Botenstoffe
DHA	Docosahexaensäure	Omega-3	Nerven, Gehirn, Netzhaut

02 Was der Hund selbst kann — und was nicht

Hier steht in vielen Übersichten eine Katzen-Aussage.

- ✓ **Arachidonsäure (AA)** kann der Hund aus Linolsäure bilden. Er besitzt das nötige Enzym, die Delta-6-Desaturase.
- ✗ **Linolsäure** und **Alpha-Linolensäure** kann er nicht bilden. Sie müssen über das Futter kommen.
- ✗ **EPA und DHA** baut er zwar aus ALA um — aber so schlecht, dass man sich darauf nicht verlassen kann.

HÄUFIGER FEHLER · 1 VON 3

„Der Hund kann Arachidonsäure nicht selbst herstellen.“ Das gilt für die **Katze** — ihr fehlt die Delta-6-Desaturase. Beim Hund ist Arachidonsäure nicht essenziell.

03 Omega-6 ist nicht „das Entzündliche“

Die verbreitetste Vereinfachung — und die folgenreichste.

Omega-6 baut und schützt. Omega-3 moduliert.

Linolsäure ist für den Hund lebensnotwendig: Sie hält die Hautbarriere dicht. Zu wenig davon zeigt sich als stumpfes, sprödes Fell und schuppige Haut — genau das Bild, das man fälschlich einem Omega-3-Mangel zuschreibt.

HÄUFIGER FEHLER · 2 VON 3

„Omega-6 macht Entzündung, Omega-3 löscht sie.“ So funktioniert es nicht. Beide Familien liefern Bausteine für Botenstoffe — auch aus Omega-6 entstehen entzündungsauflösende Signale. Wer Omega-6 pauschal meidet, nimmt dem Hund seine Hautbarriere.

04 Das Verhältnis ist kein Zauberwert

5:1, 10:1, 20:1 — die Zahlen kursieren, die Grundlage fehlt.

Es gibt für den Hund **kein belegtes optimales Omega-6-zu-Omega-3-Verhältnis**. Die zitierten Werte stammen überwiegend aus der Humanernährung und wurden übertragen, nicht abgeleitet.

Vier Fragen, die weiterhelfen

- 1 Ist Linolsäure bedarfsdeckend vorhanden?
- 2 Wie viel EPA und DHA nimmt der Hund tatsächlich auf?
- 3 Was liefert das Grundfutter davon schon?
- 4 Wie entwickelt sich der Hund klinisch?

HÄUFIGER FEHLER · 3 VON 3

Das Verhältnis als Qualitätsurteil über ein Futter zu benutzen. Ein gutes Verhältnis bei insgesamt zu wenig EPA und DHA nützt dem Hund nichts.

05 Wo sie herkommen

Pflanzlich heißt nicht gleichwertig.

QUELLE	LIEFERT	DIREKT NUTZBAR?
Algenöl	EPA · DHA	ja
Fischöl, fetter Seefisch	EPA · DHA	ja
Leinöl, Chiasamen	ALA	nur nach Umbau
Sonnenblumen-, Distelöl	LA	ja
Rapsöl	LA · ALA	teils

VERBREITETER IRRTUM

Leinöl als Ersatz für Fisch- oder Algenöl. Es liefert **ALA** — und die Umwandlung in EPA und DHA gelingt dem Hund nur in geringem Umfang.

06 Dosierung läuft nicht linear mit dem Gewicht

Ein 40-kg-Hund braucht nicht doppelt so viel wie ein 20-kg-Hund.

$$310 \text{ mg} \times \text{Körpergewicht}^{0,75}$$

Obergrenze der an der Colorado State University verwendeten Dosis für
Arthrosepatienten,
gerechnet auf das metabolische Gewicht

GEWICHT	KG ^{0,75}	EINSTIEG (¼)	THERAPEUTISCHER BEREICH
5 kg	3,3	260 mg	570 – 1.040 mg
10 kg	5,6	440 mg	960 – 1.740 mg
20 kg	9,5	730 mg	1.610 – 2.930 mg
25 kg	11,2	870 mg	1.900 – 3.470 mg
30 kg	12,8	990 mg	2.180 – 3.970 mg
40 kg	15,9	1.230 mg	2.700 – 4.930 mg

Einschleichen, nicht einsteigen.

Mit etwa einem Viertel beginnen und langsam steigern. Zu schnell zu viel zeigt sich als weicher Kot oder Erbrechen.

Diese Mengen beziehen sich auf **EPA plus DHA** — nicht auf die Menge Öl. Zwischen zwei Ölen liegt darin oft ein Vielfaches.

07 Warum „enthält Lachsöl“ nichts aussagt

Die Zutat ist ein Versprechen. Keine Dosis.

Die Deklarationspflicht verlangt die Nennung der Zutat, nicht die Menge des Wirkstoffs. Ein Futter darf „mit Lachsöl“ werben, ohne dass eine relevante Menge EPA und DHA in der Tagesration ankommt. Solange keine Angabe in Milligramm dasteht, ist nichts belegt.

Die eine Frage an den Hersteller

„Wie viel **EPA** und **DHA in mg pro 100 g** enthält das Produkt?“ Wer die Zahl nicht nennen kann, kennt sie nicht.

08 Was du davon behältst

Drei Sätze, wenn du nur drei behalten willst.

- 1** Omega-6 ist kein Gegenspieler. **Linolsäure hält die Hautbarriere dicht** — zu wenig davon sieht aus wie ein Omega-3-Mangel.
- 2** Das Verhältnis ist kein Zauberwert. **Entscheidend ist die absolute Menge EPA und DHA**, die tatsächlich ankommt.
- 3** Rechne mit dem metabolischen Gewicht, nicht mit dem Körpergewicht — und **schleiche mit einem Viertel ein**.

„Nicht die Menge Öl entscheidet — es entscheidet, wie viel EPA und DHA am Ende wirklich im Napf landen.“

Dr. Christiane Liezmann · Pfote aufs Herz
Wissenschaft angewandt, alltagstauglich erklärt

Du willst wissen, was in deinem Napf ankommt?

christianeliezmann.com

Quellen: Role of Dietary Fatty Acids in Dogs & Cats, *Today's Veterinary Practice* · Canine Fish Oil Dosing Chart, Colorado State University Veterinary Health System · Bauer JJE, Therapeutic use of fish oils in companion animals, *JAVMA* 239(11) · Burron et al., The balance of n-6 and n-3 fatty acids in canine, feline and equine nutrition, *Journal of Animal Science* 2024.

Hinweis: Allgemeine Information, kein Ersatz für tierärztliche Diagnostik. Dosierungen bei erkrankten Tieren gehören in tierärztliche Hand.