

Omega 3

Mehrfach ungesättigte Omega-3-Fettsäuren aus Fischöl tragen dazu bei, gesunde Triglyceridspiegel in normalen Bereichen zu halten und die kardiovaskuläre Gesundheit zu schützen.

Grundlagen

Fettsäuren lassen sich in zwei Gruppen einteilen: essentielle und nicht essentielle Fettsäuren. Während essentielle Fettsäuren aus der Nahrung bezogen werden müssen, können nicht-essentielle Fettsäuren vom Körper aus den essentiellen Fettsäuren und anderen Nahrungsbestandteilen wie Kohlenhydraten selbst hergestellt werden.

Die meisten Fette, die wir zu uns nehmen, sind gesättigte, nicht essentielle Fette, und es handelt sich vor allem um tierische Fette. Sie verbessern den Geschmack unserer Speisen, sind stabile chemische Verbindungen (gesättigt) und können zum Kochen und Backen verwendet werden. Die übermäßige Aufnahme dieser Fette ist jedoch auch für viele der gesundheitlichen Probleme der westlichen Zivilisation verantwortlich, darunter Plaque-Ablagerungen in den Blutgefäßen, schlechte Herz-Kreislauf-Gesundheit und Fettleibigkeit.

Essentielle Fettsäuren sind ungesättigt, d.h. sie bestehen aus einer oder mehreren Doppelbindungen zwischen zwei Kohlenstoffmolekülen; je nach Anzahl der Bindungen können sie einfach oder mehrfach ungesättigt sein. Diese Fettsäuren können vom Körper nicht selbst hergestellt werden und müssen daher über die Nahrung aufgenommen werden. Aufgrund ihrer chemischen Struktur sind sie sehr instabil und müssen frisch verzehrt werden, da sie nach ihrer Extraktion nur kurze Zeit haltbar sind. Essentielle Fettsäuren sind für viele verschiedene, lebenswichtige Körperfunktionen notwendig. Ein Mangel an diesen Fettsäuren kann zu vielen Gesundheitsproblemen beitragen, darunter kognitiver Verfall und Demenz, Stimmungsstörungen, schlechte Herz-Kreislauf-Gesundheit, ungesunde Blutzuckerwerte, Allergien, Asthma und Hautkrankheiten.

Zu den wichtigsten essentiellen Fettsäuren gehören DHA (Docosahexaensäure) und EPA (Eicosapentaensäure). Obwohl sich Wis-

senschaftler seit Jahren über ihre Bedeutung und Zusammensetzung im Klaren waren, beschränkte sich dieses Wissen mehr oder weniger auf die Tatsache, dass beide Omega-3-Fettsäuren sind und dass sie in Kaltwasserfischen wie Lachs, Sardinen, Thunfisch, Makrele und Algen vorkommen.

Wirkungen

Es gibt zwei Hauptgruppen von essentiellen Fettsäuren: Omega-3-Fettsäuren, einschließlich Alpha-Linolensäure (ALA), und Omega-6-Fettsäuren, einschließlich Linolensäure. Beide gehören zu den langkettigen, mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Bei ausreichender Zufuhr kann der Körper ALA aus der Omega 3-Familie in der Regel teilweise in die langkettigen Fettsäuren Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA) umwandeln. Diese Umwandlung erfolgt – sehr langsam – mit Hilfe von Desaturase-Enzymen, den so genannten «Katalysatoren unseres Körpers», die in vielen Geweben zu finden sind.

ALA, DHA und EPA haben unterschiedliche metabolische Wirkungen. Daher müssen sie jeweils in ausreichender Menge aufgenommen werden. Außerdem müssen Omega 3- und Omega-6-Fettsäuren im richtigen Verhältnis zueinander vorhanden sein. Eine übermäßige Aufnahme von Omega-6-Fettsäuren kann die Gesundheit schädigen. Omega-3-Fettsäuren tragen jedoch dazu bei, diesen schädlichen Auswirkungen entgegenzuwirken. Sie kommen in Kaltwasserfischen und Algen aus den nördlichen Meeren vor, da sie helfen, diese Tiere vor der Kälte zu schützen. Warmwasserfische hingegen produzieren mehr Omega-6-Fettsäuren. Die meisten Pflanzenöle enthalten Omega-6-Fettsäuren; nur sehr wenige liefern Omega-3-Fettsäuren. Viele Experten sind deshalb der Ansicht, dass

eine Omega 3-Aufnahme sehr gut ist. Bei den meisten Personen beträgt das Verhältnis von Omega-6- zu Omega-3-Fettsäuren 20:1. Eine optimale Verteilung wäre jedoch zumindest 6:1 oder sogar 3:1.

Kulturen, die nur wenig Fisch in ihrer Nahrung haben, weisen deutlich niedrigere DHA-Spiegel im Gehirn auf als Bewohner von Küstengebieten, die auf größere Meeresfische zurückgreifen können. Darüber hinaus sinkt bei vielen Personen, die sich «bewusst» nahezu fettfrei ernähren, der Anteil der gesättigten Fettsäuren, aber leider auch die Aufnahme von Omega-3-Fettsäuren.



Omega 3

- ▶ Bietet die zwei wichtigsten mehrfach ungesättigten Fettsäuren aus Fischöl, DHA und EPA
- ▶ Hilft bei der Aufrechterhaltung gesunder Triglyceridspiegel im Normbereich und schützt die Herz-Kreislaufgesundheit
- ▶ Hilft bei der Regulierung von Entzündungen und wirkt sich positiv auf entzündliche Zustände des Verdauungssystems aus
- ▶ Blutverdünnende Eigenschaften tragen zur Erhaltung eines gesunden Blutflusses bei und fördern die Herzgesundheit

Auf einen Blick

Omega 3

Anwendungen

Omega-3-Fettsäuren können in zahlreichen Gesundheitsbereichen von Nutzen sein:

Beibehaltung gesunder Blutfettwerte:

Ein Anstieg der Blutfettwerte (Fett) ist ein wichtiger Risikofaktor für viele Herz-Kreislauf-Probleme. Die Erhaltung gesunder Blutfettwerte ist besonders wichtig bei zusätzlich vorliegenden Risikofaktoren wie unkontrolliert hohe Blutzuckerwerte oder gesundheitsschädlichem Blutdruck, sowie in Fällen von chronischem Alkoholismus. Die Einnahme von Omega-3-Fettsäuren trägt dazu bei, gesunde Triglyceridspiegel im Normbereich zu erhalten. Gleichzeitig wird der EPA- und DHA-Spiegel erhöht.

Personen, die den Verzehr von Eiern, Fleisch und Fisch einschränken, z. B. Vegetarier oder Menschen die wenig Fett zu sich nehmen oder eine **Fischallergie** haben.

Entzündliche Verdauungsbeschwerden:

Diese gesundheitlichen Beschwerden werden durch chronische Darmentzündungen verursacht und gehen mit Durchfall, Blutungen und starken Bauchschmerzen einher. Die Lebensqualität von Personen, die an entzündlichen Erkrankungen des Verdauungssystems leiden, kann stark eingeschränkt sein. Aufgrund seiner Fähigkeit, die Entzündung zu dämpfen, kann Omega 3 in diesen Fällen zur Linderung der Symptome beitragen. Außerdem kann diese Eigenschaft hilfreich sein, um, vor Gelenkentzündungen zu schützen.

Desaturase-Mangel: Viele Personen haben einen angeborenen Desaturasemangel. Ein erworbener Mangelzustand tritt bei Stress, Diabetes, Fettleibigkeit, übermäßigem Konsum von Zucker und ungesättigten Fettsäuren sowie der Einnahme von entzündungshemmenden Medikamenten wie Aspirin oder Ibuprofen auf. Außerdem ist dieses Enzym bei Kindern unter einem Jahr nicht aktiv.

Personen mit übermäßigem Alkoholkonsum: Alkohol schädigt die Gehirnzellen, die hauptsächlich aus DHA bestehen. Wird kein zusätzliches DHA eingenommen, können die geschädigten Zellen nicht ersetzt werden.

Unterstützung einer gesunden Durchblutung der Gliedmaßen: Bestimmte Gesundheitszustände können zu einer gestörten Blutversorgung der Finger und Zehen führen, die sich bei kaltem Wetter verschlechtert und sehr schmerzhaft sein kann. Aufgrund ihrer Wirkung auf die Prostaglandinsynthese tragen Omega-3-Fettsäuren zur Förderung einer gesunden Durchblutung bei und verhindern eine ungesunde Erweiterung der Blutgefäße, die die Blutzufuhr zu den Gliedmaßen hemmt.

Personen, die Anzeichen eines DHA-Mangels aufweisen: Omega-3-Fettsäuren können auch bei Personen mit DHA-Mangelsymptomen wie verminderter Sehschärfe und Sehstörungen, Konzentrations- und Lernschwäche, entzündlichen Hauterkrankungen, neurologischen Problemen wie Stimmungsstörungen und kognitivem Rückgang von Nutzen sein.

Zusammensetzung

Ein Softgel enthält: 1250 mg Omega-3-Fettsäuren-Komplex (enthält EPA 450 mg, DHA 300 mg) in pharmazeutischer Qualität.

Andere Inhaltsstoffe: Gelatine (Softgel), Glycerin, purifiziertes Wasser, natürliches gemischtes Tocopherol (nicht gentechnisch verändert). Enthält Fisch (aus Sardellen), das Fischöl ist ein Produkt aus Peru.

Dosierung

Im Normalfall 1 Softgel morgens und abends zu den Mahlzeiten mit reichlich Flüssigkeit einnehmen. Bei Mangelerscheinungen muss die Dosis entsprechend erhöht werden.

Hinweise

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise. Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrsmenge darf nicht überschritten werden. Personen, die unter ständiger ärztlicher Betreuung stehen, sollten vor der Einnahme einen Arzt konsultieren. Produktinformationen sind keine Heilaussagen, generell wird vor einer Selbstmedikation ohne Rücksprache mit dem Arzt abgeraten. Irrtümer sowie Druck- und Satzfehler vorbehalten.

Für Kinder unerreichbar an einem kühlen und trockenen Ort aufbewahren.

Omega 3-Produktgruppen

Omega 3 ist in folgenden Produktgruppen zu finden (www.vitabasix.com):



Stoffwechsel & Gewicht



Herz & Kreislauf



Hirn & Gedächtnis



Schmerzen & Entzündungen

Hersteller:



VitaBasix[®]

by LHP Inc.

www.vitabasix.com | info@vitabasix.com

Wichtige Hinweise:

Unsere Produkte werden nach GMP (Good Manufacturing Practice) Standard hergestellt. Qualität, Reinheit und Konzentration werden laufend von unabhängigen Testlabors nach FDA (Food and Drug Administration) Richtlinien überprüft.

Unsere Produkte sollen als Präventivmaßnahmen bzw. zur Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens verstanden werden. Bei der Verwendung zur Behandlung von Krankheiten empfehlen wir unbedingt die vorherige Konsultation Ihres Arztes.

Änderungen und Druckfehler vorbehalten. Stand: VBX1-22