



Gesund ernähren - Leinöl in pflanzlichen Kapseln enthält viele gesunde Fettsäuren

Von Navitum

Erstellt am 22 Jan 2014 - 13:28

Leinöl führt im Bewusstsein der meisten Menschen ein Mauerblümchendasein. Als wertvolles Öl für die tägliche Anwendung in der Küche ist es fast in Vergessenheit geraten. Das hat zwei wesentliche Gründe. Zum einen ist Leinöl nicht gut lagerungsfähig und wird sehr schnell ranzig. Andererseits ist der typische Geschmack auch nicht jedermanns Sache. Nimmt man dagegen den hohen gesundheitlichen Nutzen als Maßstab für die Bedeutung in der Ernährung, so kann der Stellenwert von Leinöl gar nicht hoch genug eingeschätzt werden. Es ist daher sinnvoll, speziell aufbereitetes Leinöl so in Kapseln zu verpacken, dass es vor Zerstörung geschützt ist. Solche rein pflanzlichen Leinölkapseln sind als OmVitum® im Handel.

Leinöl wird schon seit Langem als in hohem Maße gesundheitsförderlich eingestuft. Manchmal ist es jedoch so, dass die aus Tradition und Erfahrung einem Stoff zugeschriebenen Wirkungen einer Überprüfung mit modernen Forschungsmethoden nicht Stand halten und sich in Luft auflösen. So nicht beim Leinöl. Wir wollen hier einen kurzen Überblick geben über das, was gesicherte Erkenntnis zu Leinöl ist und daraus Empfehlungen für die Anwendung von Leinölkapseln ableiten. Der Hauptbestandteil von Leinöl sind die wertvollen ungesättigten Fettsäuren, insbesondere die essentielle Omega-3-Fettsäure Alpha-Linolensäure, kurz ALA. ALA ist die für die gesundheitsförderlichen Eigenschaften von Leinöl hauptverantwortlich. Die anderen auch in Leinöl vorhandenen ungesättigten und gesättigten Fettsäuren spielen dabei eher eine untergeordnete Rolle. ALA als pflanzliche Omega-3-Fettsäure wird in die biologischen Zellmembranen eingebaut und spielt daher eine große Rolle für die volle Funktionsfähigkeit des Nervensystems. Nach neueren Untersuchungen kann ALA sich positiv auf die Stimmungsschwankungen depressiv veranlagter Menschen auswirken. Jedenfalls ist der Verzehr von viel ALA mit einem reduzierten Risiko für eine klinisch manifeste Depression korreliert. Ferner wird ALA in unserem Körper nach Verzehr in eine Reihe von anderen biologisch aktiven Substanzen umgebaut. So ist ALA ein Gegenspieler von entzündungsfördernden Prozessen und wirkt somit antientzündlich. Konkret führt ALA zu einer Senkung von Entzündungsparametern wie TNF-alpha und cRP. Dies wirkt sich positiv auf entzündliche und degenerative rheumatische Erkrankungen wie Arthritis und Arthrose aus. Desweiteren zeigen eine Reihe von Studien, dass Leinöl wirksam die koronare Herzkrankheit und damit verbunden Herzinfarkt und Schlaganfall vorbeugen kann. Auch hierfür wird die entzündungshemmende Wirkung von ALA und zusätzlich seine Cholesterin- und blutdrucksenkende Wirkung verantwortlich gemacht. Deshalb kann zur Vorbeugung der koronaren Herzerkrankung der tägliche Verzehr von Leinöl-Kapseln empfohlen werden. Recht neue Aspekte zu Leinöl ergeben sich aus amerikanischen Forschungen, in denen der Einfluss von pflanzlichen Omega-3-Fettsäuren auf den Knochenstoffwechsel untersucht wurde. Für einen gesunden Knochen ohne Osteoporose ist der Gleichklang aus aufbauenden Prozessen und Knochen abbauenden Prozessen von entscheidender Bedeutung. Gerät dieses Gleichgewicht durcheinander und die Knochen abbauenden Prozesse gewinnen die Überhand, kommt es zur gefürchteten Osteoporose (Knochenschwund), an der in Deutschland jede 2. Frau und jeder 7. Mann erkranken können. Oberschenkelhalsbrüche und Wirbelbrüche können die Folgen sein. Die Wissenschaftler zeigten, dass Öle mit viel ALA Knochen schützen können. Die Knochen abbauenden Prozesse werden gebremst und damit die Knochen-Stabilität und -Gesundheit gefördert. Leinöl mit viel ALA trägt also auch zur Knochengesundheit bei. Nun ist Leinöl aber leider sehr empfindlich und das wertvolle ALA kann durch Licht und Lagerung leicht zerstört werden. Deshalb sollte auf speziell aufbereitetes Leinöl in rein pflanzlichen Kapseln zurückgegriffen werden, die das empfindliche Leinöl schützen. In einem patentierten Verfahren ist es gelungen, hochgereinigtes Leinöl mit einem hohen Anteil an ALA in leicht zu schluckenden Vegicaps herzustellen. Diese Kapseln sind als OmVitum® im Handel. Jede Kapsel enthält 500mg hoch gereinigtes Leinöl mit etwa 300mg der gesunden Omega-3-Fettsäure ALA. OmVitum® als Monatspackung oder als günstige 3- und 6-Monatspackung kann direkt bei der Firma oder bequem über <http://www.amazon.de/gp/product/B00AVV7LZA> [1] bestellt werden. Auch über viele Apotheken und Internetapotheken kann es bezogen werden.

Quelle : Lucas M, et al. Am J Clin Nutr. 2011 Jun;93(6):1337-43. Epub 2011 Apr 6.; Zhao G. et al. J Nutr. 2004 Nov;134(11):2991-7.; Landmark K. et al. Tidsskr Nor Laegeforen. 2006 Nov 2;126(21):2792-4.; Paschos GK, et al. Eur J Clin Nutr. 2007 Jan 31; Griel, AE et al. Nutr J. 2007 Jan 16;6:2

Navitum Pharma GmbH

Tel: 0611-18843740

FAX: 0611-18843741



E-Mail: bestellung@navitum.de [2]

Web: www.navitum-pharma.com [3]

facebook: <http://facebook.de/navitum> [4]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 08:20): <http://www.medkom24.eu/node/18687>

Links:

[1] <http://www.amazon.de/gp/product/B00AVV7LZA>

[2] <mailto:bestellung@navitum.de>

[3] <http://www.navitum-pharma.com>

[4] <http://facebook.de/navitum>