



## **Gesunde pflanzliche Omega-3-Fettsäuren - Leinöl Kapseln mit ALA für Gesundheitsvorsorge bestens geeignet**

Von *HMConsults*

Erstellt am 14 Mai 2014 - 11:54

Nicht jedes Fett ist ein schlechtes Fett, genau so wenig wie jedes Öl auch gleich ein gutes Öl sein muss. Es kommt auf die Verzehrmenge und natürlich die Inhaltsstoffe an. Wir wissen heute, dass bestimmte Fette, im Übermaß gegessen, nun überhaupt nicht gesund sind und für Probleme im Herz-Kreislaufsystem sorgen können. Zu diesen eher problematischen Fetten gehören tierische Fette mit einem hohen Anteil an gesättigten Fettsäuren. Vertreten sind diese gesättigten Fettsäuren bevorzugt in Fleisch, Käse, Milch und natürlich Butter. Gute Quellen für die gesunden mehrfach ungesättigten Fettsäuren, zu denen auch die Omega-3-Fettsäuren gehören, sind einige Fischöle und Pflanzenöle. Forscher aus den USA und UK haben Analysen veröffentlicht, aus denen die Bedeutung der rein pflanzlichen Omega-3-Fettsäure ALA für die Gesundheit des Menschen hervorgeht.

Die amerikanischen Forscher analysierten wissenschaftliche Studien zum Thema Herzgesundheit und pflanzliche Omega-3-Fettsäuren mit insgesamt mehr als 13.000 Teilnehmern. Danach erlitten diejenigen Personen deutlich weniger Herzinfarkte, die viel pflanzliches Öl anstelle von tierischen Fetten verzehrten. Auch war bei dieser Gruppe der Cholesterinspiegel deutlich niedriger. Hauptverantwortlich für den positiven Effekt von pflanzlichen Ölen ist die Omega-3-Fettsäure ALA. ALA ist in einigen Pflanzenölen wie z.B. Rapsöl enthalten. Besonders reichhaltig ist es jedoch in Leinöl vertreten, das deshalb von besonders hohem gesundheitlichem Nutzen sein kann. Von Gesundheitsexperten wird also empfohlen, die Zufuhr von tierischen Fetten zu reduzieren und die von bestimmten pflanzlichen Ölen zu erhöhen. Nun ist ALA nicht die einzige Omega-3-Fettsäure, die der Mensch braucht. Auch EPA und DHA, die besonders reich in Fischölen vertreten sind, braucht der Körper für eine gesunde Entwicklung. Jetzt haben britische Forscher in einer großen Studie mit europaweit über 14.000 Teilnehmern festgestellt, dass auch diejenigen Menschen, die keinen Fisch essen, trotzdem die Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA in ihrem Blut aufweisen. Mit dieser Studie wird demnach bestätigt, dass das rein pflanzliche ALA vom Körper auch in die anderen Fettsäuren EPA und DHA umgewandelt werden kann. Leinöl mit viel ALA ist deshalb eine gute Quelle für die Versorgung des Körpers mit den gesunden Omega-3-Fettsäuren. Deshalb ist Leinöl aus gesundheitlicher Sicht eine besonders gute Wahl es zum Bestandteil der täglichen Ernährung zu machen. Nun enthält Leinöl leider Geschmacksstoffe, die den direkten Verzehr nicht immer bei jedem zu einem kulinarischen Vergnügen machen. Zudem ist es sehr empfindlich und die wertvollen Fettsäuren können leicht zerstört werden. Deshalb ist es ratsam, auf speziell aufbereitetes Leinöl in rein pflanzlichen Kapseln zurückzugreifen, die das empfindliche Leinöl schützen. In einem patentierten Verfahren ist es Pharmazeuten aus Deutschland gelungen, hochgereinigtes Leinöl mit einem hohen Anteil an ALA in den leicht zu schluckenden Vegicaps herzustellen. Diese Kapseln sind als OmVitam® im Handel. Drei Kapseln täglich versorgen den Körper mit ALA. OmVitam® ist eine ergänzend bilanzierte Diät zur diätetischen Behandlung von Arteriosklerose und bei Entzündungen. OmVitam® Kapseln als Monatspackung oder als günstige 3- und 6-Monatspackung können direkt bei der Firma oder bequem über diesen Link [http://www.amazon.de/shops/A2589KXRMH9JGY/ref=olp\\_merch\\_name\\_1](http://www.amazon.de/shops/A2589KXRMH9JGY/ref=olp_merch_name_1) [1] bestellt werden. Auch in Apotheken und Internetapotheken ist es verfügbar. Quelle: Mozaffarian D et al. PLoS Medicine online, 23. March 2010; Welch AA et al. Am J Clin Nutr, 2010 Nov; 92(5): 1040-51

Navitum Pharma GmbH

Tel: 0611-18843740

FAX: 0611-18843741

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

Web: [www.navitum-pharma.com](http://www.navitum-pharma.com) [3]

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

- [Gesundheit und Vorsorge](#)



**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 08:07):** <http://www.medkom24.eu/node/19130>

**Links:**

[1] [http://www.amazon.de/shops/A2589KXRMH9JGY/ref=olp\\_merch\\_name\\_1](http://www.amazon.de/shops/A2589KXRMH9JGY/ref=olp_merch_name_1)

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

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

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