



Herz- Kreislauferkrankungen vorbeugen – Rein pflanzliche Omega-3-Fettsäure kann wertvolle Dienste leisten

Von *Navitum*

Erstellt am 19 Jul 2013 - 14:40

Gesundheitsbewusst zu leben wird belohnt. So haben Forscher immer wieder festgestellt, dass das Risiko für Herz- Kreislauferkrankungen wie Arteriosklerose und Herzinfarkt bei gesunder Lebensweise durchaus halbiert werden kann. Allerdings scheint zwischen Anspruch und Wirklichkeit eine Lücke zu klaffen. Sonst wäre es wohl kaum zu erklären, dass, so jedenfalls sagt die Deutsche Lipid-Liga, etwa jeder Dritte zu hohe Blutfette hat. Hohe Blutfette gehen von seltenen Ausnahmen abgesehen, eindeutig auf eine wenig gesunde Lebensweise zurück. Ebenso eindeutig erhöhen sie auch das Risiko für Herz- Kreislauferkrankungen, auch wenn im Moment intensiv darüber diskutiert wird, welches Cholesterin in welchem Ausmaß daran beteiligt ist. Bekommt man den Risikofaktor "Blutfette" in den Griff, ist schon ein großer Schritt in Richtung gesündere Lebensweise getan.

Hohe Blutfette und einen hohen Cholesterinwert spürt man nicht, man kann sie nur messen, aber auch sehen. Menschen mit Übergewicht, insbesondere in der Bauchgegend haben in aller Regel auch zu hohe Blutfette. Ein erster Schritt, diese in den Griff zu bekommen, ist also Gewichtsreduktion durch gesunde Ernährung mit viel Obst und Gemüse und wenig tierischen Fetten. Der Fettbedarf sollte aus pflanzlichen Ölen gedeckt werden. Diese sind zwar, wie alle Fette, auch Kalienträger, enthalten aber die wichtigen Fettsäuren, die sich positiv auf den Cholesterinspiegel auswirken. Die wichtigste pflanzliche Omega-3-Fettsäure ist ALA. Japanische Forscher haben herausgefunden, dass diese rein pflanzliche Omega-3-Fettsäure bei der Bildung von Cholesterin und Triglyceriden eine wichtige hemmende Rolle spielt. Sie konnten zeigen, dass ALA die Umwandlung von Zucker aus der Nahrung in Fette bremst und gleichzeitig den internen Fetttransport runter reguliert. Dadurch leistet ALA einen wichtigen Beitrag zur Reduzierung der schädlichen Blutfette. Aber ALA kann mehr als nur Laborwerte regulieren. Es kann, und das ist entscheidend, das Risiko für Herz- Kreislauferkrankungen senken. Dies haben erst kürzlich amerikanische Forscher bestätigt. ALA ist besonders reichhaltig in Leinöl enthalten. Deshalb ist Leinöl so gesund und ein wichtiger Spender der wertvollen Omega-3-Fettsäure. Es ist also gesundheitlich sinnvoll, Leinöl zum Bestandteil der täglichen Ernährung zu machen. Nun enthält Leinöl leider Geschmacksstoffe, die für viele den direkten Verzehr nicht gerade zu einem kulinarischen Vergnügen machen. Zudem ist es sehr empfindlich und die wertvollen Fettsäuren können durch Lagerung leicht zerstört werden. Deshalb ist es sinnvoll, auf speziell aufbereitetes Leinöl in rein pflanzlichen Kapseln zurückzugreifen, die hochgereinigtes Leinöl mit einem hohen Anteil an ALA enthalten. Diese kleinen, leicht zu schluckenden Kapseln sind als OmVitum® von der Firma Navitum Pharma im Handel. OmVitum® ist eine ergänzend bilanzierte Diät zur diätetischen Behandlung von Arteriosklerose, dem Vorläufer von Herzinfarkt. Drei Kapseln versorgen den Körper täglich mit ALA. OmVitum® als Monatspackung (PZN 4604189) oder als günstige 3- und 6-Monatspackung kann direkt bei der Firma oder über den Link http://www.amazon.de/shops/A2589KXRMH9JGY/ref=olp_merch_name_1 [1] bei Amazon bestellt werden. Auch in Apotheken ist es verfügbar.

Quelle: Fukumitsu S, et al. Cytotechnology. 2012 Nov 9. [Epub ahead of print]; Pan A. Et al. Am J Clin Nutr 2012 Dec;96(6):1263-73

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 - 08:31): <http://www.medkom24.eu/node/17941>

Links:

[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>