



## Leinöl in Kapseln auch für Diabetiker gut geeignet – Blutfette bessern und Blutzuckerkontrolle stabilisieren

Von Navitum

Erstellt am 10 Jul 2013 - 09:14

Pflanzenöle spielen in der gesunden Ernährung eine herausragende Rolle. Für die Hauptinhaltsstoffe einiger Pflanzenöle, die Omega-Fettsäuren, ist eine Vielzahl von gesundheitsfördernden Eigenschaften bekannt. Einen besonderen Stellenwert unter den pflanzlichen Omega-Fettsäuren hat die Alpha-Linolensäure (ALA), die hoch konzentriert in Leinöl vorkommt. Sie ist die einzige pflanzliche Omega-3-Fettsäure. Sie kann vom Menschen nicht selbst hergestellt werden und muss also wie ein Vitamin täglich mit der Nahrung aufgenommen werden. Gut untersucht sind die positiven Wirkungen von ALA auf Blutdruck, das Herz-Kreislaufsystem und die Knochengesundheit. Für Diabetiker ist es wichtig zu wissen, dass Leinöl – auch in hoher Dosierung – keinen Einfluss auf den Zuckerstoffwechsel hat, gleichzeitig aber die Blutfette bessern kann.

Forscher aus Kanada haben in Studien den Einfluss der pflanzlichen Omega-3-Fettsäure ALA in Form von Leinöl auf den Zuckerstoffwechsel bei Diabetikern vom Typ II untersucht. Dabei erhielten die Studienteilnehmer über mehrere Monate hoch dosiert rund 10-13g Leinöl pro Tag. Gemessen wurde der Einfluss auf den Nüchtern-Blutzucker, den Insulinspiegel und den HbA1c Wert. Nach 3 Monaten stand das Ergebnis fest. Leinöl und die darin enthaltene wertvolle Omega-3-Fettsäure ALA beeinflussen den Zuckerstoffwechsel von Diabetikern nicht. Keiner der gemessenen Parameter zur Blutzuckerkontrolle hat sich unter der Einnahme von Leinöl verändert. Verbessert hatten sich durch den Verzehr von Leinöl allerdings die Blutfette und sogar eine leichte Gewichtsabnahme war bei übergewichtigen Diabetikern feststellbar. Leinöl ist demnach für Diabetiker gut geeignet. Sie können mit dem Naturstoff sinnvolle Gesundheitsvorsorge betreiben. Denn es gibt eine Reihe von Studien, die zeigen, dass die in Leinöl enthaltene Omega-3-Fettsäure ALA wirksam der Arteriosklerose und Folgeerkrankungen wie z.B. Herzinfarkt vorbeugen kann. Hierfür wird auch die direkte entzündungshemmende Wirkung von ALA und zusätzlich seine Cholesterin- und blutdrucksenkende Wirkung mit verantwortlich gemacht. Die entzündungshemmende Wirkung von ALA wirkt sich auch positiv auf rheumatische Erkrankungen und Asthma aus. Ebenfalls ist ALA in der Lage den Knochenstoffwechsel zu harmonisieren und so einen Beitrag zur Osteoporose-Verbeugung zu leisten. Deshalb ist Leinöl so gesund und ein wichtiger Spender von wertvollen Omega-3-Fettsäuren. Es ist also gesundheitlich vorteilhaft, Leinöl zum Bestandteil der täglichen Ernährung zu machen. Nun enthält Leinöl leider Geschmackstoffe, die für viele den direkten Verzehr nicht gerade zu einem kulinarischen Vergnügen machen. Zudem ist es sehr empfindlich und die wertvollen Fettsäuren können leicht zerstört werden. Deshalb ist es sinnvoll auf speziell aufbereitetes Leinöl in Kapseln zurückzugreifen. Diese Kapseln sind als OmVitam® von der Firma Navitum Pharma im Handel. OmVitam® ist eine ergänzend bilanzierte Diät zur diätetischen Behandlung von Arteriosklerose, dem Vorläufer von Herzinfarkt und von Entzündungen. Drei Kapseln täglich versorgen den Körper mit ALA. OmVitam® 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] bei Amazon bestellt werden. Auch in Apotheken ist es verfügbar.

Quelle: Taylor CG, et al. J Am Coll Nutr. 2010 Feb;29(1):72-80.; Barre DE et al. J Oleo Sci. 2008;57(5):269-73

Navitum Pharma GmbH

Tel: 0611-58939458

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 - 08:30):** <http://www.medkom24.eu/node/17910>

**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>