



Rein pflanzliche Omega-Fettsäure ALA – Studien bestätigen Bedeutung für gesundes Nervensystem

Von Navitum

Erstellt am 16 Sep 2013 - 14:44

Omega-3-Fettsäuren, egal ob tierischen oder pflanzlichen Ursprungs, sind wichtig für unsere gesunde Entwicklung. Sie können in der Regel von uns nicht selbst hergestellt werden und müssen ähnlich wie Vitamine mit der Nahrung aufgenommen werden. Wichtige Quellen für Omega-3-Fettsäuren sind fette Fische (EPA, DHA) und Pflanzenöle (ALA). Sie sind integraler Bestandteil von Nervenzellmembranen und demzufolge in hoher Konzentration im Gehirn anzutreffen. Dort greifen sie regulatorisch in Entwicklungsprozesse ein und haben Nerven schützende Eigenschaften. Letztgenannte können sich positiv bei neurologischen Erkrankungen auswirken, wie aktuelle Studien zeigen.

Die letzten Jahre ist das Wissen um die Wirkungen von Omega-3-Fettsäuren enorm angewachsen. Wir wissen heute, dass sie im Kindesalter die Entwicklung von Intelligenz und Verhalten steuern. Auch wissen wir, dass sie auf den Verlauf von neurologischen und psychiatrischen Erkrankungen positiv beeinflussen können. Deshalb werden sie heute auch zunehmend therapeutisch eingesetzt, um neurodegenerative Erkrankungen positiv zu beeinflussen. Eine ganz aktuelle Forschungsstudie aus Australien liefert neue Belege für den Nutzen von Omega-3-Fettsäuren am Beispiel Multipler Sklerose. Den Forschern gelang es in der beobachtenden Studie nachzuweisen, dass die akuten Schübe der Erkrankung in Abhängigkeit von der Aufnahme von Omega-3-Fettsäuren abnahmen. Konkret wiesen sie für die pflanzliche Omega-3-Fettsäure ALA aus Leinöl 60% weniger Schübe in den letzten 12 Monaten des Beobachtungszeitraums nach. Diese Assoziationen sind Mut machende Ergebnisse. Sie sollten daher Eingang in die persönliche Gesundheitsvorsorge finden, zumal für ALA weitere positive Eigenschaften bekannt sind. Nach aktuellen Studien beeinflusst es positiv die Stimmungslage, fördert die Knochenstabilität und senkt das Risiko für Herz- Kreislauferkrankungen. Alles Gründe, den Verzehr von ALA zu steigern. Aber wie? ALA ist eine essentielle Omega-3-Fettsäure, die nur in pflanzlichen Ölen vorkommt. Leinöl hat von allen natürlich vorkommenden Ölen den höchsten Anteil an ALA. Nun enthält Leinöl leider Geschmackstoffe, die den direkten Verzehr nicht gerade zu einem kulinarischen Vergnügen machen. Zudem ist es sehr empfindlich und die wertvollen Omega-3-Fettsäuren können leicht zerstört werden. Deshalb ist es sinnvoll, auf speziell aufbereitetes Leinöl in Kapseln zurückzugreifen. Diese vollständig auf pflanzlicher Basis hergestellten Weichkapseln können das empfindliche Leinöl bestens schützen. Sie sind auch für Vegetarier und Veganer geeignet und werden als OmVitum® angeboten. Jede OmVitum® Kapsel enthält 500mg hoch gereinigtes Leinöl mit etwa 300mg ALA. Es wird zur Versorgung des Körpers mit ALA der Verzehr von täglich 3 Kapseln OmVitum® empfohlen. OmVitum® als Monatspackung oder als günstige 3- und 6-Monatspackung können direkt bei der Firma oder bequem über diesen Link [1] bei Amazon bestellt werden. Auch in Apotheken ist es verfügbar.

Quelle: Crupi R. et al. Curr Med Chem. 2013;20(24):2953-63.; Jelinek GA. et al. Int J Neurosci. 2013 Jun 3. [Epub ahead of print]

Navitum Pharma GmbH

Tel: 0611-58939458

FAX: 0611-18843741

E-Mail: bestellung@navitum.de [1]

Web: [1]

facebook: [1]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 08:37): <http://www.medkom24.eu/node/18197>



Links:

[1] <http://www.medkom24.eu/>