



Schädliches Cholesterin – Pflanzliche Omega-3-Fettsäure ALA kann Cholesterin und Blutfette regulieren

Von Navitum

Erstellt am 17 Mai 2013 - 15:02

Deutschland verfettet. So oder ähnlich lauten immer mal wieder die Schlagzeilen einschlägiger Journale, wenn es um das Thema Cholesterin geht. Was ist dran an dieser einprägsamen Schlagzeile und noch wichtiger, was kann man gegen eine mögliche „Verfettung“ tun? Nun zunächst müssen wir feststellen, dass ab etwa der Lebensmitte fast jeder zweite Deutsche mit dem Cholesterin und Blutfetten zu kämpfen hat. Das ist nicht nur einfach ein etwas höherer Laborwerte ohne weitere Konsequenzen. Nein, hohes Cholesterin heißt gleichzeitig erhöhtes Risiko für Herz- und Kreislauferkrankungen wie z.B. Herzinfarkt und Schlaganfall. Was kann man also dagegen tun? Die Antwort: Gesundheitsbewusst leben, bevor es zu spät ist. Gesundheitsbewusst zu leben wird belohnt. So haben Forscher einmal mehr festgestellt, dass das Risiko für Herz- Kreislauferkrankungen und deren Folgen wie tödlicher Herzinfarkt bei gesunder Lebensweise durchaus halbiert werden kann. Was verbirgt sich hinter dem Begriff „gesunde Lebensweise“ und was kann der einzelne tatsächlich tun um sein persönliches Herzinfarktrisiko zu halbieren? Nun dazu sollte man sich der Risikofaktoren bewusst sein, die zu Herzinfarkt führen können. Ganz oben auf der Liste steht u.a. Cholesterin. Einen hohen Cholesterinwert spürt man nicht, man kann ihn nur messen, aber auch sehen. Menschen mit Übergewicht, insbesondere in der Bauchgegend haben in aller Regel auch einen hohen Cholesterinwert. Der erste Schritt, diesen in den Griff zu bekommen, ist also Gewichtsreduktion durch gesunde Ernährung mit viel Obst und Gemüse und wenig tierischen Fetten. Der Fettbedarf sollte ganz wesentlich aus pflanzlichen Fetten wie Rapsöl und Olivenöl gedeckt werden. Diese sind zwar, wie alle Fette, auch Kalorienträger, enthalten aber die wichtigen Fettsäuren, die sich positiv auf den Cholesterinspiegel auswirken. Die wichtigste pflanzliche Omega-3-Fettsäure ist ALA, für die ein positiver Einfluss auf den Cholesterinspiegel und die Herzgesundheit nachgewiesen ist. Das haben Forscher immer wieder festgestellt. In ihren Forschungsarbeiten konnten sie zeigen, dass die Omega-3-Fettsäure ALA in der Lage ist, das Fettprofil im Blut zu verbessern und das gute nützliche Cholesterin (HDL) zu erhöhen. So kann ALA einen ernährungsphysiologisch wichtigen Beitrag zur Kontrolle des Risikofaktors Cholesterin leisten. Mehr noch in verschiedenen Studien wurde gezeigt, dass derjenige, der viel ALA verzehrt, ein geringes Risiko hat eine Arteriosklerose (Arterienverkalkung) zu entwickeln und einen Herzinfarkt zu erleiden, als jemand der weniger Omega-3-Fettsäuren verzehrt. ALA ist besonders hoch konzentriert in Leinöl enthalten. Deshalb ist Leinöl so gesund und ein wichtiger Spender von wertvollen Omega-3-Fettsäuren. Es ist also gesundheitlich sinnvoll, Leinöl zum Bestandteil der täglichen Ernährung zu machen. Nun enthält Leinöl leider Geschmacksstoffe, die den direkten Verzehr nicht gerade zu einem kulinarischen Vergnügen machen. Zudem ist es sehr empfindlich und die wertvollen Fettsäuren können leicht zerstört werden. Deshalb kann man auf speziell aufbereitetes Leinöl in Kapseln zurückzugreifen. Diese Kapseln sind als OmVikum® von der Firma Navitum Pharma im Handel. OmVikum® ist eine ergänzend bilanzierte Diät zur diätetischen Behandlung von Arteriosklerose und Entzündungen. Drei Kapseln täglich versorgen den Körper mit ALA. OmVikum® als Monatspackung (PZN 4604189), als günstige 3-Monatspackung (PZN 0262160) oder 6-Monatspackung (PZN 0262177) können direkt bei der Firma oder bequem über diesen Link http://www.amazon.de/shops/A2589KXRMH9JGY/ref=olp_merch_name_1 [1] bei Amazon bestellt werden. Auch über Apotheken ist OmVikum beziehbar.

Neu: Jetzt ist Navitum auch auf facebook (<http://facebook.de/navitum> [2]) vertreten.

Quelle: Sioen I et al. Effect of ALA-Enriched Food Supply on Cardiovascular Risk Factors in Males.; Lipids. 2009 May 19. Egert S et al. Dietary alpha-linolenic acid, EPA, and DHA have differential effects on LDL fatty acid composition but similar effects on serum lipid profiles in normolipidemic humans. J Nutr. 2009 May;139(5):861-8.

Navitum Pharma GmbH

Tel: 0611-18843740 oder 0611-58939458

FAX: 0611-18843741

E-Mail: bestellung@navitum.de [3]

Web: www.navitum-pharma.com [4]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)



Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 08:21): <http://www.medkom24.eu/node/17736>

Links:

- [1] http://www.amazon.de/shops/A2589KXRMH9JGY/ref=olp_merch_name_1
- [2] <http://facebook.de/navitum>
- [3] <mailto:bestellung@navitum.de>
- [4] <http://www.navitum-pharma.com>