



## Was sind Fette eigentlich wirklich – Welche sind schädlich, welche nützen der Gesundheit

Von Navitum

Erstellt am 19 Dez 2012 - 12:43

Fett ist nicht gleich Fett. Die meisten von uns haben schon mal was von tierischen Fetten oder pflanzlichen Fetten gehört. Auch die Begriffe Cholesterin oder Fettsäure (wie z.B. die Omega-3-Fettsäuren) dürften den meisten bekannt sein. Aber schon die Begriffe LDL- oder HDL-Cholesterin oder Triglyceride sind vielen unbekannt. Wenig bekannt ist auch, dass Fettsäuren und Cholesterin wichtige Rohstoffe unseres Körpers für die Synthese von körpereigenen Substanzen sind. Aber gibt es wirklich „böse Fette“? Nein, böse Fette im Wortsinne gibt es nicht. Sie sind immerhin wichtige Energielieferanten für unseren Körper. Eins ist aber ebenso klar. Ein Zuviel an Fetten, gleich welcher Art, ist schädlich. Deshalb sollte die Aufnahme von Fetten bewusst gestaltet werden und die körpereigene Regulation unterstützt werden.

Der menschliche Körper braucht täglich ein Mindestmaß an Fetten, um seinen Energiebedarf zu decken und um lebenswichtige Körperfunktionen aufrecht zu erhalten. Das Problem der heutigen Zeit ist nicht das Fett als solches, sondern dass wir bei viel zu wenig körperlicher Aktivität viel zu viel Fett aufnehmen. So ist es zunächst wichtig die Fettaufnahme ganz generell zu reduzieren und eventuell von tierischen auf pflanzliche Fette (Öle) mit viel ungesättigten Fettsäuren umzusteigen. Auch ist es wichtig, seine eigenen „Fettwerte“ zu kennen. Dabei spielt nicht nur das Cholesterin eine Rolle, sondern auch die Triglyceride sind nicht zu vernachlässigen. Hohe Triglyceride und hohes LDL-Cholesterin (das böse Cholesterin) sind ganz eindeutig mit einem erhöhten Risiko für Herzinfarkt, Schlaganfall oder Diabetes in Verbindung zu bringen. Diese Fette auf niedrigem Niveau zu halten ist also eine sinnvolle Maßnahme um gesund zu bleiben. Neben der Umstellung in den Ernährungsgewohnheiten können auch einige Naturstoffe dabei helfen. Dazu gehören Glucomannan, Zimtextrakte und Omega-3-Fettsäuren. Glucomannan ist ein wasserlösliches Polysaccharid (Mehrfachzucker, vergleichbar mit Cellulose), das aus den Wurzeln der asiatischen Konjac Pflanze gewonnen wird. Eine Forschergruppe aus Großbritannien hat die vorliegenden Forschungsergebnisse zu Glucomannan analysiert und bewertet. Danach kann für Glucomannan auf Basis von kontrollierten wissenschaftlichen Studien festgehalten werden, dass es das Gesamtcholesterin, das schädliche LDL-Cholesterin, die Gesamtfette und den nüchtern Blutzucker statistisch signifikant senken kann und so zur natürlichen Fettregulation beiträgt. Ähnliches kann auch von einem speziellen Zimtextrakt berichtet werden. Dieser konzentrierte Extrakt kann ebenfalls das Cholesterin und die Blutfette regulieren. Es ist daher sinnvoll beide Naturstoffe zusammen in einem Präparat zu vereinigen. Dies ist basierend auf modernen Forschungsergebnissen in DiaVitum® (PZN 4604195) geschehen. Zusätzlich kann der gesundheitsbewusste Mensch auch noch auf die Kraft pflanzlicher Omega-3-Fettsäuren setzen. Die wichtigste pflanzliche Omega-3-Fettsäure ist ALA, für die ein positiver Einfluss auf den Cholesterinspiegel und die Herzgesundheit nachgewiesen ist. Das haben Forscher aus Deutschland und Belgien 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 natürlichen Kontrolle des Risikofaktors Cholesterin leisten. ALA ist besonders hoch konzentriert in Leinöl. In einem patentierten Verfahren ist es Pharmazeuten aus Deutschland gelungen, hochgereinigtes Leinöl mit einem hohen Anteil an ALA in leicht zu schluckenden Kapseln herzustellen. Diese Kapseln sind als OmVitum® (PZN 4604189) im Handel. OmVitum® als Monatspackung oder als günstige 3-Monatspackung (PZN 0262160) sowie DiaVitum als Monatspackung und günstige Packung für 3 Monate (PZN 0247798) sind über Apotheken oder Praxis begleitende Gesundheitszentren beziehbar. Bei Bezug via Apotheke sollte der Kunde darauf bestehen, dass die Präparate wegen der einzigartigen Zusammensetzung nicht durch andere, scheinbar ähnliche Produkte ausgetauscht werden. Jede Apotheke, wie auch jedes Praxis begleitende Gesundheitszentrum, können OmVitum® und DiaVitum® ohne Zusatzaufwand direkt bei Navitum Pharma versandkostenfrei für Kunden bestellen. Sollte eine Apotheke sich einmal außer Stande sehen, die Präparate für den Kunden zu bestellen, so können dies die Kunden auch direkt bei der Firma tun.

Neu: Jetzt ist Navitum auch auf facebook (<http://facebook.de/navitum> [1]) vertreten.

Quelle: Egert S et al. J Nutr. 2009 May;139(5):861-8; Sood N et al. Am J Clin Nutr 2008;88:1167-75

Navitum Pharma GmbH

Tel: 0611-18843740 oder 0611-58939458

FAX: 0611-18843741 oder 0611-9505753

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



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

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 07:57):** <http://www.medkom24.eu/node/17140>

### Links:

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

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

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