

*Mehrfach ungesättigte Omega-3-Fettsäuren aus Fischöl: EPA und DHA tragen zur normalen Funktion des Herzens bei, DHA zur Aufrechterhaltung eines normalen Triglyceridspiegels im Blut.*

### Grundlagen:

Fettsäuren lassen sich in zwei Gruppen einteilen: essentielle und nicht essentielle Fettsäuren. Während essentielle Fettsäuren aus der Nahrung bezogen werden müssen, können nicht essentielle Fettsäuren vom Körper aus den essentiellen Fettsäuren und anderen Nahrungsbestandteilen wie Kohlenhydraten selbst hergestellt werden. Darüber hinaus unterscheidet man zwischen ungesättigten Fettsäuren, die eine oder mehrere Doppelbindungen in der Kohlenwasserstoffkette aufweisen, und gesättigten Fettsäuren, die keine solche Doppelbindungen besitzen.

Die meisten Fette, die wir zu uns nehmen, sind gesättigte, nicht essentielle Fette, überwiegend tierischen Ursprungs. Sie verbessern den Geschmack unserer Speisen, sind Hitze stabil (gesättigt) und können zum Kochen bzw. Backen verwendet werden.

Essentielle Fettsäuren sind ungesättigte Fette. Je nach Anzahl der Bindungen können sie einfach oder mehrfach ungesättigt sein. Diese Fettsäuren können vom Körper nicht selbst hergestellt werden, und müssen daher über die Nahrung aufgenommen werden. Aufgrund ihrer chemischen Struktur sind sie sehr instabil und müssen frisch verzehrt werden, da sie nach der Extraktion bzw. Hitzeexposition nur kurze Zeit haltbar sind. Essentielle Fettsäuren sind für viele verschiedene, lebenswichtige Körperfunktionen notwendig.

Es gibt zwei Hauptgruppen von essentiellen Fettsäuren: Omega-3-Fettsäuren, einschließlich Alpha-Linolensäure (ALA), und Omega-6-Fettsäuren, einschließlich Linolsäure. Beide Gruppen gehören zu den langkettigen, mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Zu den wichtigsten essentiellen Fettsäuren gehören DHA (Docosahexaensäure) und EPA (Eicosapentaensäure). Obwohl sich Wissenschaftler seit Jahren über ihre Bedeutung und Zusammensetzung im Klaren waren, beschränkte sich dieses Wissen mehr oder weniger auf die Tatsache, dass beide Fette Omega-3-Fettsäuren sind, und dass sie primär in Kaltwasserfischen wie Lachs, Sardinen, Thunfisch, Makrele und Algen vorkommen.

Bei ausreichender Zufuhr kann der Körper die Omega-3 Fettsäure ALA in der Regel teilweise in die langkettigen Fettsäuren Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA) umwandeln. Diese Umwandlung erfolgt – wenn auch sehr langsam – mit Hilfe von Desaturase-Enzymen, so genannten «Katalysatoren», die in vielen Geweben zu finden sind.

ALA, DHA und EPA haben unterschiedliche metabolische Wirkungen. Daher müssen alle drei jeweils in ausreichender Menge aufgenommen werden. Außerdem müssen Omega 3- und Omega-6-Fettsäuren im richtigen Mengenverhältnis zueinander vorhanden sein. Bei den meisten Personen beträgt das Verhältnis von Omega-6- zu Omega-3-Fettsäuren 20:1. Viele Experten sind der Ansicht, dass die Omega 3-Aufnahme oftmals zu gering ist. Eine optimale Verteilung läge ihrer Meinung nach bei 6:1, wenn nicht sogar bei 3:1.

Kulturen, die nur wenig Fisch in ihrer Nahrung haben, weisen deutlich niedrigere DHA-Spiegel im Gehirn auf als Bewohner von Küstengebieten, die auf größere Meerestiere zurückgreifen können.

Darüber hinaus sinkt bei vielen Personen, die sich «bewusst» nahezu fettfrei ernähren, zwar der Anteil der gesättigten Fettsäuren, aber leider auch die Aufnahme von Omega-3-Fettsäuren. Für Personen, die den Verzehr von Eiern, Fleisch und Fisch einschränken, z. B. Vegetarier oder Menschen, die wenig Fett zu sich nehmen oder eine Fischallergie haben, kann der Omega-3 Gehalt ebenfalls abfallen. Auch Personen mit übermäßigem Alkoholkonsum benötigen vermehrt Omega-3 Fettsäuren, da der Alkohol den normalen DHA-Gehalt im Gehirn reduzieren kann.

Die Einnahme von ausreichend Omega-3-Fettsäuren kann dazu beitragen, den Triglyceridspiegel im Normbereich zu erhalten. Gleichzeitig wird der EPA- und DHA-Spiegel erhöht.

Sollte die Aufnahme von Omega-3-Fettsäuren durch die Ernährung nicht ausreichen oder ein erhöhter Bedarf bestehen, können sie durch spezielle Nahrungsergänzungsmittel supplementiert werden.

### Inhaltsstoffe:

#### Ein Softgel enthält:

1250 mg Omega-3-Fettsäuren-Komplex  
(enthält EPA 450 mg, DHA 300 mg)

#### Andere Inhaltsstoffe:

Gelatine (Softgel), Glycerin, purifiziertes Wasser, natürliches gemischtes Tocopherol (nicht gentechnisch verändert). Enthält Fisch (aus Sardellen).

Das Fischöl stammt aus Zuchtfarmen aus Südamerika.

### Verzehrempfehlung:

Im Normalfall 1 Softgel morgens und abends zu den Mahlzeiten mit reichlich Flüssigkeit einnehmen.

Bei Mangelerscheinungen kann die Dosis entsprechend erhöht werden.

---

**Hinweise:**

Nahrungsergänzungsmittel dienen nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise. Die empfohlene tägliche Verzehrsmenge darf nicht überschritten werden.

Außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren. Lichtgeschützt und trocken bei Raumtemperatur lagern.

Die publizierten Informationen sind keine Heilaussagen und nicht als Aufforderung oder Anregung zur Selbstmedikation gedacht.

Einige der oben getroffenen Aussagen zu einzelnen Mikronähstoffen sind zwar aus wissenschaftlichen Arbeiten abgeleitet, aber von den offiziellen Behörden wie z.B. der europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) als „noch nicht ausreichend belegt“ eingestuft worden, sodass keine positive Wirkung bestätigt werden kann.

Das hier beschriebene Produkt wurde weder von der Food and Drug Administration (FDA; USA) noch der europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA; Europa) abschließend bewertet. Dieses Produkt ist nicht zur Diagnose, Behandlung, Heilung oder Vorbeugung von Krankheiten bestimmt.

Irrtum sowie Satz- und Druckfehler vorbehalten. VBX-1-24

**Omega 3-Produktgruppen****Hirn & Gedächtnis****Herz & Kreislauf****Stoffwechsel & Gewicht****Schmerzen & Entzündungen**

Hersteller

**VitaBasix®**

by LHP Inc.

[www.vitabasix.com](http://www.vitabasix.com) | [info@vitabasix.com](mailto:info@vitabasix.com)