

BRAINFOOD OMEGA-3-DHA JETZT AUCH FÜR VEGETARIER

Die essentielle Omega-3-Fettsäure DHA (Docosahexaensäure) ist für Hirn, Herz und Augen unverzichtbar. Da große Teile der Bevölkerung daran Mangel leiden, empfehlen Ärzte, vor allem Schwangeren und stillenden Müttern sowie allen infarktgefährdeten älteren Patienten, täglich mindestens 200 Milligramm DHA per Fischölkapseln einzunehmen. Nur wer zweimal pro Woche ausreichend Lachs, Hering, Makrele, Sardinen oder Thunfisch isst, kann auf Omega-3 aus Nahrungsergänzungen verzichten.

Einerseits wird der regelmäßige Verzehr dieser Fische empfohlen und andererseits wird wegen der hohen Schadstoffbelastung und der Überfischung der Meere auch davon abgeraten. Das aus Fischen und Fischabfällen gewonnene Öl kann große Mengen an Schadstoffen enthalten. Außerdem

vertragen viele Menschen Fischöl nicht gut und nehmen diese dann doch nicht regelmäßig. Mit DHA aus Algen ist jetzt eine echte Alternative verfügbar. Nach 15 Jahren Forschung, ursprünglich aus einem Projekt für die NASA, kann jetzt DHA aus gezüchteten Algen in speziell dafür entwickelten Pflanzenkapseln angeboten werden. Dieser Schritt lag nahe, denn letztlich produzieren auch die Fische das DHA nicht selbst, sondern akkumulieren es aus DHA-reichen Algen.

Heilpraktiker Robert Schneider ist von der Qualität des Algen-DHA's überzeugt: „Meine Patienten vertrauen es, auch jene, die bisher Fischöl abgelehnt haben, weil sie unter anderem unangenehmes Aufstoßen davon bekamen. DHA ist für Vegetarier und alle, die aus anderen Gründen keinen Fisch essen, unerlässlich, aber letztlich profitiert jeder von einer ausreichenden DHA-Zu-

fuhr. Viele wissen heute, das Omega-3-Fettsäuren wichtig sind und dass ein Zuviel an Omega-6 entzündliche Prozesse fördert. Unsere übliche Nahrung hat jedoch einen zu hohen Anteil an Omega-6 und kaum jemand ernährt sich so bewusst, dass er das ideale Verhältnis von einem Anteil Omega-3 zu drei Anteilen Omega-6 erreicht. Aber selbst, wenn man den Omega-3-Anteil über Leinöl oder Hanföl steigert, diese Öle versorgen uns mit ALA (Alpha-Linolensäure), die auch wichtig ist aber nicht mit der für unser Hirn, Herz und unsere Augen wichtigsten Fettsäure DHA. Die Leber kann zwar in geringen Mengen DHA aus ALA synthetisieren, aber das reicht in vielen Fällen nicht aus. Ich rate daher jedem vorbeugend täglich eine Kapsel Algen-DHA einzunehmen.“

DHA ist ein integraler Bestandteil von Zellmembranen, vor allem der Nervenzellen,

und befindet sich hauptsächlich im Gehirn und in der Netzhaut. Fast alle Omega-3-Fettsäuren des Gehirns und bis zu 93 Prozent der Omega-3-Fettsäuren der Netzhaut bestehen aus DHA. Außerdem ist DHA eine Schlüsselkomponente des Herzgewebes und ein natürlicher Bestandteil der Muttermilch.

Zahlreiche wissenschaftliche Studien bestätigen, dass jeder Mensch von einer ausreichenden Versorgung mit DHA profitieren kann. Bei werdenden Müttern unterstützt DHA eine gesunde Schwangerschaft. Bei Embryos und Säuglingen ist DHA wichtig für die Entwicklung des Gehirns und der Augen. Bei Kindern verbessert DHA die Konzentrationsfähigkeit und fördert einen gesunden Schlaf und bei Erwachsenen und auch im Alter unterstützt DHA die Gesunderhaltung des Gehirns, der Augen und des Herz-Kreislauf-Systems. ■



Fischöl? Nein Danke! Omega-3-DHA jetzt aus Algenöl in vegetarischen Kapseln
DIE pflanzliche Alternative mit 200 mg DHA je Kapsel - absolut frei von Fischöl
So wichtig für **Hirn, Herz und Augen** - wie hunderte von Studien zeigen!

60 Kapseln (Zweimonatsbedarf, zzgl. Versand) für € 39,00
3 Packungen (für die ganze Familie, versandfrei) für € 99,00

Bestellung bei Essential Foods:
aus Österreich: +43 732 946859 • www.essential-foods.at
aus Deutschland: +49 202 3098851 • www.essential-foods.de

life'sDHA
Bei DHA in der Marke der Marke Biochemie Corporation.

Über 80 Prozent der Bevölkerung ist unzureichend mit DHA versorgt!

Nach einer Studie* des BfR (Bundesinstitut für Risikobewertung) erreichen nur 12% der Frauen und 20% der Männer eine mittlere tägliche Aufnahme an langkettigen Omega-3-Fettsäuren, die dem Verzehr von zwei Fischmahlzeiten in der Woche entspricht (ca. 350mg).

Die 16 Prozent der Bevölkerung, die keinen Fisch verzehren, nehmen im Mittel sogar nur 61mg DHA/EPA pro Tag auf.

*Datengrundlage u.a. eine in Deutschland repräsentative Stichprobe mit über 4.000 Befragten im Alter von 18-79 Jahren.

Laut einer WHO-Studie haben nur zwei Prozent der Schwangeren in den westlichen Industrieländern genügend DHA in der Muttermilch.



Wieviel Omega-3 brauchen wir?

In den Referenzwerten für die Nährstoffzufuhr der Gesellschaften für Ernährung in Deutschland, Österreich und der Schweiz (DGE, ÖGE, SGE und SVE) aus dem Jahr 2008 steht dazu folgendes:

„Zur primären Prävention der durch koronare Herzkrankheit bedingten Todesfälle wird in der Literatur nach Auswertung zahlreicher Studien der Konsum von insgesamt 250 mg DHA/EPA pro Tag empfohlen.“

Eine von der EU eingesetzte Expertenkommission rät Schwangeren und Stillenden zu einer Zufuhr von mindestens 200mg DHA pro Tag.

Wichtig ist zudem die derzeit zu hohe Zufuhr an Omega-6-Fettsäuren (Linolsäure), z.B. aus Sonnenblumen-, Distel- und Maiskeimöl und daraus hergestellten Margarinesorten, zu reduzieren. Ein Zuviel an Omega-6 fördert Entzündungsprozesse und hemmt die Aktivität der Alpha-Linolensäure. Pflanzenöle wie Raps-, Lein-, Hanf- und Walnussöl, die Alpha-Linolensäure enthalten, sollten bevorzugt verwendet werden (z.B. 3 Esslöffel Leinöl im selbstgemachten Kräuterquark/-topfen).

Zur Vorbeugung gegen Arteriosklerose und andere Herz-Kreislauf-Erkrankungen wird empfohlen mehr als 300mg DHA pro Tag einzunehmen. Dies erreicht man entweder durch zwei Fischmahlzeiten pro Woche (bevorzugt Lachs) und DHA als Nahrungsergänzung (z.B. Algen-DHA-Kapseln) oder durch täglich zwei Kapseln Algen-DHA, wenn kein Fisch verzehrt wird.

Darüber hinaus können Menschen, die bereits einen Herzinfarkt erlitten haben, das Risiko eines weiteren Infarktes verringern, wenn sie 1g DHA pro Tag zuführen.

Kleines Einmaldrei der Omega-3-Fettsäuren:

ALA = Alpha-Linolensäure

Leinöl und Perillaöl sind mit bis zu 60% die besten ALA-Quellen, Leindotteröl enthält 38%, Hanföl 17%, Walnussöl 13%, Rapsöl 9% und Sojaöl 8%.

Alpha-Linolensäure ist eine kurzkettige Omega-3-Fettsäure. Sie dient als Energielieferant, ist wichtig für die Haut und kann zu ca. 5% in EPA, aber nur bis zu max. 0,5% in DHA umgewandelt werden. **Somit ist ALA kein Ersatz für DHA.** Wichtig ist ALA besonders als „Gegenpol“ zu den Omega-6-Fettsäuren, die bei einem Omega-3-Mangel viele Krankheitsprozesse fördern.

DHA = Docosahexaensäure

Bisher galten Kaltwasserfische wie Lachs, Sardelle, Sardine, Hering, Makrele und Thunfisch als Hauptquelle, jedoch gibt es jetzt auch DHA aus Mikroalgen.

Diese langkettige Omega-3-Fettsäure, die auch natürlicher Bestandteil der Muttermilch ist, stellt den Hauptteil der Omega-3-Fettsäuren des Gehirns (97%) und der Netzhaut (93%). Da sie auch eine Schlüsselkomponente des Herzgewebes ist, gilt es nach Tausenden von Studien als erwiesen, dass **DHA die wichtigste Fettsäure für Hirn, Herz und Augen ist.**

EPA = Eicosapentaensäure

Als Quelle auch hier die Kaltwasserfische, jedoch kann der Körper EPA zu 5 Prozent aus ALA und leicht aus DHA synthetisieren. **Bei ausreichender ALA- und DHA-Zufuhr, wie es ja empfohlen wird, sind wir also nicht auf die Zufuhr aus Fischöl angewiesen.**

EPA ist eine langkettige Omega-3-Fettsäure. Sie hilft mit bei der Reduzierung von Entzündungsprozessen und bei der Aufrechterhaltung der Herzgesundheit.

Omega-3-Algen-DHA wird aus einer goldfarbenen Mikroalge gewonnen

Bei einem Screening von über 1000 Algenarten in einem NASA-Projekt erwies sich die goldfarbene, nicht genmanipulierte Schizochytrium Mikroalge als die mit dem höchsten Gehalt an DHA. Sie wird daher auch DHA-Gold genannt. Nach über 15-jähriger Forschungs- und Entwicklungsarbeit kann die Martek Biosciences Corporation (USA) heute nach einem patentierten Verfahren dieses hochwertige DHA in ausreichender Menge, ressourcenschonend und GMP-zertifiziert, herstellen. Das Ölgewinnungsverfahren hat Ähnlichkeit, mit der Herstellung anderer Pflanzenöle, und die gezüchtete Alge ist frei von jeglicher Umweltbelastung. Die Stabilisierung des hochreaktiven Öls erfolgt u.a. durch den Zusatz von natürlichen Alpha-Tocopherolen als Antioxidantien und durch die Abfüllung in speziell dafür entwickelte Kapseln aus pflanzlichen Rohstoffen. So wird jede Tagesration bis zum Verzehr unter Luftausschluss aufbewahrt. Da sowohl die Alge, als auch alle Zutaten der Kapsel pflanzlichen Ursprungs sind, ist dieses Produkt auch für Vegetarier und Veganer geeignet.