

Omega-3-Fettsäuren: EU bestätigt Wirkung auf Cholesterin und Herz

Liebe Leserinnen und Leser,



Omega-3-Fettsäuren aus Krillöl oder Fischöl, insbesondere DHA und EPA, sind gut für den Cholesterinspiegel und schützen das Herz. Was bereits Jahrzehnte in der gesamten Wissenschaft akzeptiert war, braucht doch sehr lange, um auch das okay der Brüsseler Behörden zu finden. Die EU-Verordnung erlaubt jetzt unter bestimmten Bedingungen die Kennzeichnung DHA- und EPA-haltiger Lebensmittel als gesundheitsfördernd.

Die EU-Verordnung beendet in perfektem Eurokraten-Deutsch eine jahrelang geführte und von den meisten Beobachtern als kafkaesk empfundene Debatte um Omega-3-Grenzwerte in Lebensmitteln. Der groteske Teil an dieser Geschichte bestand darin, dass im oberen Bereich der Skala ein Limit gefunden werden musste, bis zu dem sich DHA und EPA positiv auf die Gesundheit auswirkt und ab dem ein weiterer regelmäßiger Verzehr mit Risiken verbunden sein kann.

Zu Gefahren, die ein übermäßiger Konsum mit sich bringen kann, liegen jedoch nur sehr spärliche Datenmengen vor, so dass die Kommission letztendlich im aktuellen Amtsblatt Empfehlungen veröffentlichte, die bereits 2009 von der Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) vorgeschlagen wurden. Die Wege in Brüssel sind eben lang.

Brüssel bestätigt, dass Omega-3-Fettsäuren einen gesunden Triglyceridspiegel und Blutdruck fördern können

Im Einzelnen hat sich die Kommission nun dazu durchgerungen, drei Angaben aufzunehmen, die unter Beachtung einiger Bedingungen zu den entsprechenden Lebensmitteln – wohlgemerkt, nicht Nahrungsergänzungsmitteln – gemacht beziehungsweise auf die Verpackung aufgedruckt werden dürfen:

„DHA trägt zur Aufrechterhaltung eines normalen Triglyceridspiegels im Blut bei“

So dürfen von nun an Lebensmittel gekennzeichnet werden, durch deren Genuss eine tägliche

Mindestaufnahmemenge von zwei Gramm Docosahexaensäure (DHA) sichergestellt werden kann, worüber der Verbraucher ebenfalls informiert werden muss. Zudem müssen die Produkte auch Eicosapentaensäure (EPA) beinhalten. Kabeljau enthält etwa 0,2 Gramm DHA auf 100 Gramm – ein Kilo täglich wäre nötig, um die Mindestmenge an DHA zu erreichen – und dürfte daher im Vergleich zu Lachs (1,9 Gramm/100 Gramm) diese Bedingung nicht erfüllen.

Eine EU-Vorschrift wäre keine EU-Vorschrift ohne verpflichtenden Warnhinweis, und daher muss auch darauf hingewiesen werden, dass regelmäßig über fünf Gramm DHA und EPA täglich nicht verzehrt werden sollten. Da beim Lachs noch zusätzlich 0,7 Gramm EPA auf 100 Gramm kommen, ist also hier bei knapp 200 Gramm Schluss.

„DHA und EPA tragen zur Aufrechterhaltung eines normalen Blutdrucks bei“

Um von den Blutdruck regulierenden Eigenschaften einer Kombination aus DHA und EPA zu profitieren, setzt die Kommission einen täglichen Mindestwert von drei Gramm an. Wieder gilt es, den Konsumenten genau darauf aufmerksam zu machen und auf die Fünf-Gramm-Grenze hinzuweisen. Natürlich können sich auch hier nur Produkte mit diesem Hinweis schmücken, die die Einnahme der täglichen Mindestmenge gewährleisten können.

„DHA und EPA tragen zur Aufrechterhaltung eines normalen Triglyceridspiegels im Blut bei“

Schließlich geht die Verordnung auch darauf ein, dass sich, im Unterschied zur ersten Angabe, auch DHA und EPA gemeinsam positiv auf den Triglyceridspiegel im Blut auswirken können. Diese Aussage darf auch für Lebensmittel, die eine Versorgung mit weniger als zwei Gramm DHA täglich ermöglichen, diese Menge aber in Kombination mit EPA erreichen. Hinweise wie bei den ersten beiden Angaben sind hier ebenfalls obligatorisch.

Nahrungsmittel mit DHA und EPA (Omega-3 aus Fischöl)

Fische sind die einzige wesentliche Quelle von DHA und EPA in der menschlichen Ernährung. Für die industrielle Herstellung von DHA und EPA können auch Mikroalgen und genetisch veränderte Pflanzen verwendet werden.

Fische selbst können alpha-Linolensäure nicht selber aus ungesättigten Fettsäuren herstellen. Sie nehmen ALA mit der Nahrung auf und wandeln es in DHA (Docosahexaensäure) und EPA (Eicosapentaensäure) um. Zudem nehmen sie EPA und DHA aus Algen und Krill direkt mit der Nahrung auf.

DHA und EPA sind besonders viel in fetten Kaltwasserfischen enthalten, weniger in Süßwasser- und Warmwasserfischen. Atlantischer Lachs, Sardinen und Sardellen, Makrelen und Heringe enthalten pro 100g zwischen ein und zwei Gramm EPA und DHA. Der immer beliebter werdende südostasiatische Zuchtfisch Pangasius enthält hingegen kaum EPA und DHA.

Die Einnahme von Omega-3-Fettsäuren als Nahrungsergänzungsmittel (zum Ausgleich dafür, dass wenig fettreicher Seefisch auf dem Speiseplan steht) bleibt auch in hohen Dosierungen ohne

Nebenwirkungen.

NTP79: Antarktis Krill-Öl 1000 - Preis: 29,80 €

Bei Krillöl handelt es sich um ein innovatives Gesundheitsextrakt, das reich an Omega-3-Fettsäuren ist. Wenn Sie Krillöl kaufen, erhalten Sie ein Produkt mit für den menschlichen Körper essenziellen Stoffen, die die gesunde Funktion von Herz, Hirn und Augen positiv unterstützen.

Bei Antarktischem Krill handelt es sich um garnelenartige Wirbellose. Die kleinen Krebstierchen stehen am Anfang der Nahrungskette, ernähren sich rein pflanzlich von Phytoplankton. Deswegen sind sie frei von Schadstoffen und Schwermetallen und liefern ein Powerpaket an wertvollen Nährstoffen. Dazu gehören Mineralstoffe, Kohlenhydrate, Spurenelemente, Vitamine, ungesättigte Fettsäuren, Ballaststoffe und mehr.

Das gewonnene Krillöl hat einen wesentlich höheren Anteil an wertvollen Omega-3-Fettsäuren als andere Fischöle oder Pflanzenöle.

Zudem ist das Verhältnis von Omega-3- zu Omega-6-Fettsäuren besonders günstig. Krillöl enthält ebenfalls den bisher bekannten kraftvollsten Radikalfänger Astaxanthin sowie Phospholipide (phosphorhaltige Fette), die in der Zellmembran für Elastizität und Funktionstüchtigkeit sorgen. Zudem sind die Phospholipide wichtig für die Verwertung von Fetten (Fettstoffwechsel) und auch die Entgiftung durch die Leber. Krill-Phospholipide ähneln auch denen im menschlichen Gehirn, die dort für die Reizweiterleitung und Zellkommunikation verantwortlich sind. Wenn Sie Krillöl kaufen, erhalten Sie also ein Produkt für ein fitteres, aktiveres Gehirn.

Krillöl unterstützt durch seine enthaltenen Fettsäuren und ihre schnellere und effektivere Wirkung die Gesunderhaltung von menschlichen Zellen – ganz ohne fischiges Aufstoßen.

Hier finden Sie das Produkt im Online Shop von Nature Power



Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.
Ihr Gerd Schaller

Alle unsere Preise verstehen sich inklusive gesetzlicher Umsatzsteuer und zuzüglich einer Versandkostenpauschale. Lesen Sie die allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Es ist nicht Zweck unserer Webseiten, Ihnen medizinischen Rat zu geben, Diagnosen zu stellen oder Sie davon abzuhalten, zu Ihrem Arzt zu gehen. In der Medizin gibt es keine Methoden, die zu 100% funktionieren. Wir können deshalb - wie auch alle anderen auf dem Gebiet der Gesundheit Praktizierenden - keine Heilversprechen geben. Sie sollten Informationen aus unserem Seiten niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwenden. Bei gesundheitlichen Beschwerden fragen Sie einen anerkannten Therapeuten, Ihren Arzt oder Apotheker. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt oder einen Tierheilpraktiker. Die Artikel und Aufsätze unserer Seiten werden ohne direkte medizinisch-redaktionelle Begleitung und Kontrolle bereitgestellt. Nehmen Sie bitte niemals Medikamente (Heilkräuter eingeschlossen) ohne Absprache mit Ihrem Therapeuten, Arzt oder Apotheker ein.

www.vitalstoff-journal.de

COM Marketing AG | Fluelistrasse 13 | CH - 6072 Sachseln