



Mermaids



Omega-3-Fettsäuren Aus Fisch oder Leinöl – was ist besser?

Omega-3-Fettsäuren werden mit der Nahrung aufgenommen. Sie halten gesund und leistungsfähig. Fisch und pflanzliche Öle liefern diese Fettsäuren. Fettreiche Fischarten sind eine wertvollere Omega-3-Quelle als pflanzliche Öle. Eine regelmäßige Zufuhr ist unerlässlich

Omega-3-Fettsäuren sind für den Menschen lebensnotwendig und an vielen Prozessen in Körper beteiligt:

- an der Versorgung der Gelenke mit Schmierstoff,
- an der Bekämpfung von Entzündungen,
- an der Bildung des Immunsystems.

Omega-3 aus Fisch und Pflanzenölen

Da der Körper sie nicht selbst bilden kann, müssen diese Fettsäuren über die Nahrung aufgenommen werden. In Lebensmitteln kommen drei verschiedene Formen der Omega-3-Fettsäuren vor:

- alpha-Linolensäure
- Eicosapentaensäure (EPA)
- Docosahexaensäure (DHA)

Die alpha-Linolensäure ist in pflanzlichen Ölen aus Leinsamen, Raps oder Walnüssen enthalten. Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA finden sich überwiegend in Heringen, Lachs, Kabeljau und Makrelen.



Stoffwechsel

Der Körper verwertet nur die Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA aus Fisch. Die pflanzliche alpha-Linolensäure muss im Körper erst zu EPA und DHA umgewandelt werden. Der Stoffwechsel kann nur ca. 4-10% dieser Fettsäure verarbeiten



Fisch ist besser

Diese Umwandlungsrate ist nicht besonders effektiv. Darum braucht der Organismus 10mal mehr pflanzliche alpha-Linolensäure als Omega-3-Fettsäuren aus Fisch. Fisch liefert wertvollere Omega-3-Fettsäuren als pflanzliche Öle.



Mermaids of Norway

Eine regelmäßige Zufuhr von Omega-3-Fettsäuren hält gesund und leistungsfähig. Beim Kauf von Omega-3-Produkten sollte auf Qualität und Omega-3-Gehalt geachtet werden. [Mermaids of Norway](#) ist naturreines und hoch dosiert.

Impressum:

Dibropharm GmbH Distribution & Co. KG

Postfach: 10 00 10

76532 Baden-Baden

Newsletter abbestellen