



Omega-3-Fettsäuren für eine gesunde Darmflora

Ein hoher Gehalt an Omega-3-Fettsäuren im Blut beeinflusst die menschliche Darmflora positiv. Je mehr unterschiedliche Bakterienstämme im Darm vorhanden sind, desto besser der Schutz vor Zivilisationskrankheiten. Eine aktuelle Studie belegt diesen Zusammenhang zwischen Omega-3-Fettsäuren und gesunder Darmflora

Omega-3-Fettsäuren sind lebensnotwendig und wirken z. B. positiv auf Herz und Kreislauf, Denkvermögen und Augenfunktion. Eine aktuelle englische Studie* hat jetzt den Einfluss von Omega-3 Fettsäuren auf die Darmflora untersucht. Studienziel war, den Zusammenhang zwischen Omega-3-Fettsäuren und der Darmbakterienvielfalt aufzudecken. Wissenschaftler haben die Darmflora von 876 Frauen mittleren Alters untersucht. Außerdem wurde von den Studienteilnehmerinnen die Zufuhr von Omega-3-Fettsäuren mit der täglichen Nahrung ermittelt.

Die Daten dieser Untersuchungen wurden miteinander in Beziehung gesetzt. Sie belegen eindeutig, dass ein hoher Omega-3-Blutspiegel im engen Zusammenhang mit einer hohen Darmbakterienvielfalt steht. Eine Darmflora mit vielen unterschiedlichen Bakterienstämmen ist ein Indikator für Gesundheit. Eine niedrige Darmbakterienvielfalt mit wenigen unterschiedlichen Bakterien hat einen negativen Einfluss auf den Organismus. Forscher vermuten, dass eine geringe Vielfalt an verschiedenen Bakterienstämmen eine der Ursachen für „Zivilisationskrankheiten“ wie Übergewicht, Altersdiabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Entzündungen ist.

Diese Studie belegt einmal mehr wie wichtige Omega-3-Fettsäuren für den Körper und damit auch dafür die Gesunderhaltung und Schutz vor Volkskrankheiten sind. Bei der Einnahme von Omega-3 Fettsäuren sollte darauf geachtet werden, ein hoch dosiertes und qualitativ hochwertiges Produkt wie Mermaids of Norway zu sich zu nehmen.

*Menni, C., Zierer, J., Pallister, T., Jackson M., Long, T., Mohny R., Steves C., Spector, T., Valdes, A., Omega-3 fatty acids correlate with gut microbiome diversity and production of N-carbamyglutamate in middle aged and elderly women Scientific Reports 7, Article number: 11079(2017)



Impressum:

Dibropharm GmbH Distribution & Co. KG

Postfach: 10 00 10

76532 Baden-Baden

Newsletter abbestellen