OMEGA 3 VEGAN

Produkt-Datenblatt

www.artgerecht.com

artgerecht

OMEGA 3 VEGAN

Für Deine Augen, Herz und Gehirn

Hoher Anteil an essenziellen Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA ausschließlich aus hochwertigem Algenöl (PureAlgaeOmega3™)

Omega 3-Fettsäuren dienen als Baustoff für die Zellmembranen oder als Energieträger. Sie tragen weiterhin zu einer normalen Gehirnfunktion, zur Erhaltung normaler Sehkraft und normaler Herzfunktion bei.

Statt EPA und DHA aus Fisch oder Schalentieren zu gewinnen, verwenden wir in OMEGA VEGAN ausschließlich hochwertiges Algenöl (PureAlgaeOmega3™). Dank eines schonendes Extraktionsverfahrens erhalten wir eine hohe Reinheit der Inhaltsstoffe

- Schadstoffarme Kultivierung
- Gehirnfunktion und Sehkraft
- Herzfunktion
- Hochwertiges Algenöl
- PlantGel™ Kapseln

Was ist OMEGA 3 VEGAN?

Damit unser **Herz, Gehirn und Augen** richtig funktionieren können, brauchen sie u.A. ausreichend Omega-3-Fettsäuren. Diese gehören zur Gruppe der mehrfach ungesättigten Fettsäuren und sind essenziell, was heißt, dass sie über die Nahrung aufgenommen oder supplementiert werden müssen.Eine der wertvollsten Quellen für Omega-3-Fettsäuren sind fettreiche Fische. Für alle, die jedoch aus verschiedenen Gründen auf Fisch verzichten, e.g. aufgrund einer veganen Ernährung, ist **unser OMEGA VEGAN die perfekte Alternative**. Dieses Produkt bietet die gleichen gesundheitlichen Vorteile wie traditionelle Quellen und ist perfekt auf **die Bedürfnisse einer pflanzlichen Ernährung abgestimmt**.OMEGA VEGAN enthält **einen hohen Anteil an essenziellen Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA** (Eicosapentaensäure und Docosahexaensäure). DHA trägt zur **Erhaltung normaler Gehirnfunktion und Sehkraft** bei. EPA und DHA tragen zur **Erhaltung normaler Herzfunktion** bei. Die positive Wirkung stellt sich bei einer täglichen Aufnahme von 250 mg EPA und DHA ein.[1]Statt EPA und DHA aus Fisch oder Schalentieren zu gewinnen, verwenden wir in OMEGA VEGAN **ausschließlich hochwertiges Algenöl** (PureAlgaeOmega3™). Gut zu wissen: Fische ernähren sich von Algen und bekommen die Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA ebenfalls aus diesen. Auch wenn Fisch zu einer artgerechten Ernährung gehört und die Herstellung aus Algen etwas aufwändiger ist, braucht es in diesem Fall nicht den Umweg. Indem wir **direkt an den Ursprung von Omega-3-Fettsäuren** gehen, können wir u. a. auch diejenigen unterstützen, die sich für einen **veganen Lifestyle** entschieden haben.Dank eines **schonendes Extraktionsverfahrens** erhalten wir eine **hohe Reinheit** der Inhaltsstoffe, sodass OMEGA VEGAN wie alle unsere Produkte in **Premium-Qualität** angeboten wird.

Warum OMEGA 3 VEGAN von artgerecht?

- Innovative und komplexe Logistikkette: ausschließlich aus natürlichen nicht-tierischen Quellen
- Ausschließlich aus hochwertigem Algenöl (PureAlgaeOmega3™)
- Schadstoffarme und umweltschonende Kultivierung der Algen
- Schonende Extraktion für reinste Inhaltsstoffe
- Hoher Omega 3 FS Gehalt pro Kapsel
- Außergewöhnlich hoher EPA Gehalt (2:1)
- Perfekt für die vegane Ernährung

Wissenschaftliche Hintergründe zu OMEGA 3 VEGAN?

Unser moderner Ernährungsstil ist oftmals reich an Omega-6 und eher arm an Omega 3-Fettsäuren. Dieses Ungleichgewicht kann sich in Bezug auf Entzündungsprozesse bemerkbar machen. Denn Entzündungen entstehen unter anderem durch Omega-6-Fettsäuren (Arachidonsäuren). Diesen Vorgang hemmen wiederum Botenstoffe aus den Omega 3-Fettsäuren (Eicosapentaensäure und Docosahexaensäure). Das funktioniert jedoch nur, wenn Omega-6- und Omega 3-Fettsäuren in einem guten Verhältnis stehen.Omega-3-Fettsäuren, insbesondere Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA), sind essenziell für zahlreiche physiologische Prozesse im menschlichen Körper. Sie spielen eine entscheidende Rolle in der Zellmembranstruktur, beeinflussen die Fluidität und Funktionalität der Zellen und sind wichtig für die neuronale Gesundheit. Studien haben gezeigt, dass eine ausreichende Zufuhr von Omega-3-Fettsäuren mit einem verringerten Risiko für kardiovaskuläre Erkrankungen und neurodegenerative Störungen in Verbindung steht. Im Gegensatz dazu sind Omega-6-Fettsäuren, zu denen Linolsäure und Arachidonsäure gehören, zwar ebenfalls essenziell, jedoch neigen sie dazu, entzündungsfördernde Prozesse zu unterstützen, wenn sie im Übermaß konsumiert werden. Diese Fettsäuren sind in vielen pflanzlichen Ölen und verarbeiteten Lebensmitteln enthalten, was zur übermäßigen Aufnahme in der westlichen Ernährung beiträgt. Ein Übermaß an Omega-6-Fettsäuren kann zu einer Dysregulation der entzündlichen Prozesse im Körper führen, was chronische Entzündungen begünstigen kann.Das Verhältnis zwischen Omega-6 und Omega-3 ist entscheidend für die Aufrechterhaltung der Gesundheit. Ein ausgeglichenes Verhältnis fördert nicht nur die optimale Funktion des Immunsystems, sondern unterstützt auch die Herzgesundheit und die kognitive Funktion. Ernährungsexperten empfehlen daher, die Aufnahme von Omega-3-reichen Lebensmitteln wie fettem Fisch, Leinsamen und Chiasamen zu erhöhen, um das Verhältnis zu verbessern. Eine bewusste Anpassung der Ernährungsgewohnheiten kann somit dazu beitragen, die gesundheitlichen Vorteile dieser essentiellen Fettsäuren optimal zu nutzen.

Häufig gestellte Fragen

Was sind Omega-3-Fettsäuren?

Omega-3-Fettsäuren gehören neben den Omega-6-Fettsäuren zur Gruppe der mehrfach ungesättigten Fettsäuren und sind essenziell. Das bedeutet, dass sie über die Nahrung aufgenommen werden müssen und nicht vom Körper selbst gebildet werden können. Zu den wichtigsten Omega-3-Fettsäuren gehört die ?-Linolensäure (ALA), aus welcher die Docosahexaensäure (DHA) und die Eicosapentaensäure (EPA) gebildet werden. Weil in der westlichen Ernährung oft ein Missverhältnis zwischen Omega-3 und Omega-6 besteht, sprich, wir zu viel Omega-6 zu uns nehmen, empfiehlt sich die Supplementierung von EPA und DHA, die für viele wichtige Körperfunktionen eine große Rolle spielen.

Warum kommt es auf das richtige Verhältnis von Omega-3 und Omega-6 an?

Unser moderner Ernährungsstil ist oftmals reich an Omega-6 und eher arm an Omega-3-Fettsäuren. Dieses Ungleichgewicht kann sich in Bezug auf Entzündungsprozesse bemerkbar machen. Denn Entzündungen entstehen unter anderem durch Omega-6-Fettsäuren (Arachidonsäuren). Diesen Vorgang hemmen wiederum Botenstoffe aus den Omega-3-Fettsäuren (Eicosapentaensäure und Docosahexaensäure). Das funktioniert jedoch nur, wenn Omega-6- und Omega-3-Fettsäuren in einem guten Verhältnis stehen.

Welche Aufgaben haben Omega-3-Fettsäuren?

DHA trägt zur Erhaltung normaler Gehirnfunktion und Sehkraft bei. EPA und DHA tragen zur normalen Herzfunktion bei. Die positive Wirkung stellt sich bei einer täglichen Aufnahme von 250 mg EPA und DHA ein. Der Ersatz gesättigter Fettsäuren durch ein- oder mehrfachgesättigte Fettsäuren in der Ernährung unterstützt zudem die Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels im Blut.[1]

Kann man den Omega-3-Bedarf ausschließlich durch pflanzliche Lebensmittel decken?

Viele pflanzliche Lebensmittel enthalten ALA, das der Körper in EPA und DHA umwandeln kann. Die Umwandlung ist jedoch begrenzt, daher greifen viele auf Algenöl zurück, um direkt EPA und DHA zu erhalten.

Gibt es Nebenwirkungen bei der Einnahme von Omega-3-Präparaten?

Omega-3 ist in der Regel gut verträglich, doch kann es bei hohen Dosen zu Magenbeschwerden kommen. Bei Fragen sollte man einen Arzt konsultieren. Eine Überdosierung ist jedoch sehr unwahrscheinlich. Eine Untersuchung der EFSA (Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit) ergab 2012, dass die tägliche

zusätzliche Aufnahme von bis zu 5 g an EPA und DHA (kombiniert) für die Sicherheit der Allgemeinbevölkerung unbedenklich ist.

Warum ist Algenöl eine nachhaltige Quelle für Omega-3?

Algenöl schützt Meeresökosysteme, da es keine Überfischung verursacht und weniger Ressourcen benötigt.

Wie sollte Omega-3 eingenommen werden?

Idealerweise werden Omega-3 Produkte zu einer fetthaltigen Mahlzeit eingenommen werden, damit die Fettverdauung beginnt und die wertvollen Omega-3 Fettsäuren gut aufgenommen werden. Hier finden Sie dazu leckere Rezeptideen

Kann man die artgerecht Omega-3 Produkte bei einer Histaminunverträglichkeit oder Histaminintoleranz einnehmen?

Ja, die Omega-3-Produkte von artgerecht sind bei Histaminintoleranz / -unverträglichkeit in der Regel gut verträglich. Fachgerecht hergestelltes Fisch- oder Algenöl gilt aufgrund der schlechten Fettlöslichkeit von Histamin als unbedenklich. Algenöl hat zudem den Vorteil, dass es pflanzlich ist und keine weiteren histaminhaltigen Substanzen enthält. Bei starken Reaktionen oder Unsicherheiten wird jedoch empfohlen, einen Arzt oder Ernährungsberater zu konsultieren, um mögliche individuelle Reaktionen auszuschließen.

Inhaltsstoffe

PureAlgaeOmega3™ Triglyceride Algenöl (aus Nannochloropsis sp.), PlantGel™ Softgel, Aroma, Rosmarinextraktöl

Inhalt	Pro Tagesdosis (1 Kapsel)
OMEGA-3-Fettsäuren	550 mg
Davon:	
- EPA	350 mg
- DHA	150 mg

Verzehrempfehlung

Täglich 1 Kapsel zu einer Mahlzeit einnehmen.

Zusatzinformationen

- SKU/GTIN: 15201
- Inhalt: 30 Kapseln
- Nettofüllmenge: 47 g
- EAN: 4260656120507
- PZN (DE): 18017219
- PZN (AT): 5641206
- Zolltarifnummer: 21069092
- Herkunft: USA
- PDF-Version: 21.11.2024

[1)] Entsprechen den gesundheitsbezogenen Angaben der Europäischen Kommission, bestätigt durch die

Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA)