

Der Gesundheitsprofi klärt auf: Omega-3 für ein gesundes Herz!

Wie wirken Omega-3-Fettsäuren (Omega-3-FS) auf Herz-Kreislauf-erkrankungen?

Diätologin Magdalena Hohl, BSc:

Bei Herz-Kreislauf-erkrankungen spielt die sogenannte Arteriosklerose oftmals eine grundlegende Rolle. Entzündungsprozesse in Blutgefäßen können im Laufe der Zeit zu einer Verengung der Gefäße führen, wodurch der Blutfluss vermindert oder sogar gestoppt wird. Omega-3-FS wirken Entzündungen entgegen, da beim Abbau dieser

essentiellen Fettsäuren entzündungshemmende Stoffe produziert werden.

Wodurch erreicht man eine ausreichende Zufuhr an Omega-3-FS?

Magdalena Hohl: Da der menschliche Körper Omega-3-FS selbst nicht produzieren kann, müssen diese über die Nahrung zugeführt werden. Ideale Quellen für Omega-3-FS (Alpha-Linolen-, Eicosapentaen- und Docosahexaensäure) sind Nüsse, Samen und hochwertige Pflanzenöle wie Raps-, Walnuss-, Hanf-, Leindotter- und Leinöl. Besonders reich an Omega-3-FS sind Seefische, aber auch heimische Fische wie Forelle, Karpfen, Wels oder Saibling tragen zu einer ausreichenden Zufuhr bei.

Welche Möglichkeiten gibt es, wenn Fisch nicht schmeckt?

Magdalena Hohl: Neben dem



„Achten Sie auf eine Ernährung reich an Omega-3, um Entzündungen vorzubeugen“, so Expertin **Diätologin Magdalena Hohl, BSc.**

Einsatz von hochwertig in Pflanzenölen können Omega-3-FS auch in Form von Kapseln eingenommen werden. Ein besonderes Augenmerk bei den Präparaten liegt auf der ausreichenden Dosierung der Docosahexaensäure (200mg/Kapsel). Enthaltene Vitamin E in Fischölkapseln wirkt ebenso unterstützend bei der Vorbeugung von Entzündungen. **Tipp:** Im Sinne einer herzgesunden Ernährung essen Sie regelmäßig Fisch und werten Sie Salate mit Ölen reich an Omega 3, Nüssen und Samen auf. Anzeige



Herzenssache: Bio-Leindotteröl

BESTE GESUNDHEIT
DER WEG ZU MEHR WOHLBEFINDEN

Herz-Kreislauf-Zentrum Groß Gerungs

Das Herz-Kreislauf-Zentrum Groß Gerungs ist spezialisiert auf die Prävention und Rehabilitation von Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen spezialisiert und zählt zu den Beste Gesundheit-Betrieben.



Tipp: Beste Gesundheit-Wiki Online-Nachschlagewerk zu Rehabilitation, Kur und Gesundheitsvorsorge Aktiv www.beste-gesundheit.at

**Herz-Kreislauf-Zentrum
Groß Gerungs
3920 Groß Gerungs
Kreuzberg 310
☎ 02812/8681
www.herz-kreislauf.at**

herzkreislauf ●●●
zentrum GROSS GERUNGS