

WARUM REICHT LEINÖL ALLEIN NICHT AUS?

OMEGA-3 IST NICHT GLEICH OMEGA-3



CA. 55%

Leinöl enthält ca. 55 % Omega-3-Fettsäuren und ist somit eine gute Quelle für Omega-3.

➔ **ABER** ➔

Es gibt verschiedene Arten von Omega-3-Fettsäuren und Leinöl enthält nur die pflanzliche Omega-3-Fettsäure ALA (Alpha-Linolensäure).

PFLANZLICHE OMEGA-3-FETTSÄURE

MARINE OMEGA-3-FETTSÄUREN



ALA

u.a. in Leinöl, Leinsamen, Chiasamen oder Walnüssen



EPA & DHA

u.a. in fetthaltigen Fischen (Hering, Lachs, Kabeljau), Algen und Fisch- und Algenölen

POSITIVE EFFEKTE DER OMEGA-3-FETTSÄUREN (EPA UND DHA)



Erhalt der normalen Sehkraft*



Unterstützung der Herzfunktion**



Unterstützung der Hirnfunktion*

* Laut EFSA ab täglicher Einnahmemenge von 250 mg DHA.

** Laut EFSA ab täglicher Einnahmemenge von 250 mg EPA & DHA.

Weitere Informationen finden Sie unter: www.norsan.de/omega-3-efsa/

DER KÖRPER KANN ALA NUR IN GERINGEN MENGEN IN EPA & DHA UMWANDELN

Die Umwandlungsrate von ALA in EPA und DHA schwankt stark von Person zu Person und ist von verschiedenen Einflussfaktoren (wie Alter, Geschlecht, Gewicht, Stoffwechsel und anderen) abhängig.

ALA

ca. 0,5-10 %

EPA

&

DHA

WIE VIEL OMEGA-3 (EPA & DHA) BRAUCHE ICH PRO TAG?

2 g

2 g Omega-3-Fettsäuren (EPA & DHA) pro Tag regulieren ein Omega-3-Defizit. Die Empfehlung stützt sich auf Ergebnisse aus der Fettsäure-Analytik sowie wissenschaftliche Studien.

FISCH	FISCHÖL	ALGENÖL	LEINÖL
Für 2 g pro Tag:			
Hering 100 g 			
Lachs 250 g 	8 ml = ca. 1 EL ²	5 ml = ca. 1 TL ³	60-80 ml = ca. 3/4 Flasche ⁴
Kabeljau 3000 g 			

² Ø bei gängigen flüssigen Fischölprodukten ³ Ø bei gängigen flüssigen Algenölprodukten

⁴ Ø bei gängigen Leinöl 100 ml Flasche; Die Umwandlungsrate schwangt stark von Person zu Person.