

MK Omega-3® Cellulose-Kapseln

Nahrungsergänzungsmittel mit pflanzlichen Omega-3-Fettsäuren aus Perillaöl (kontrolliert biologischer Anbau) für eine gesunde Ernährung.

Anwendungsgebiete: Ernährungsbedingtes Defizit an Omega-3-Fettsäuren. Durch Zufuhr von Omega-3-Fettsäuren positive Effekte z. B. bei altersbedingtem Sehverlust, ADHS (Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom), Arteriosklerose, Bluthochdruck, Hypertriglyceridämie, Herz-/Kreislauf-Erkrankungen, Herzinfarkt, Herzrhythmusstörungen, entzündliche Darmerkrankungen (Colitis ulcerosa, Morbus Crohn), Rheuma (rheumatoide Arthritis), Asthma bronchiale, Depressionen, Menstruationsschmerz, Psoriasis.

Verzehrempfehlung: 2 x täglich 2 Kapseln unzerkaut vor oder zu einer Mahlzeit verzehren. Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrsmenge darf nicht überschritten werden. Nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung verwenden.

Wichtige Hinweise: Keine allergenen Substanzen nach Richtlinie 2003/89/EG Anhang IIIa

Hinweis für Diabetiker: Auch für Diabetiker geeignet. 4 Kapseln (= empfohlene Tagesdosis) enthalten 0,07 BE.

Inhalt und Packungsgröße: Eine Originalpackung MK Omega-3® enthält ca. 90 Cellulose-Kapseln zu 600 mg (45 g)

Inhaltsstoffe:

Nährwertangaben: (Durchschnittsw.)	pro 100 g	pro 4 Kapseln = Tagesdosis
physiologischer Brennwert	2986 kJ/722 kcal	72 kJ/17 kcal
Eiweiß	0,2 g	< 0,01 g
Kohlenhydrate	35,3 g	0,85 g
Fett	64,4 g	1,55 g
BE	2,92	0,07
Inhaltsstoffe	pro 100 g	pro 4 Kapseln = Tagesdosis
Perillaöl*	83,3 g	2000 mg
davon Alpha-Linolensäure (Omega-3-Fettsäure)	> 60 %	> 60 %
Linolsäure	12 - 18 %	12 - 18 %
Ölsäure	13 - 18 %	13 - 18 %

* kein Referenzwert nach Nährwertkennzeichnungsverordnung vorhanden

Zutaten: Biologisches Perillaöl, pflanzliche Cellulose-Kapsel

MK Omega-3®

Cellulose-Kapseln

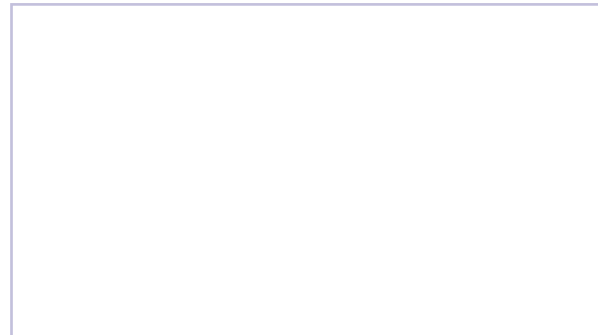
Gesundheitskraft aus Perillaöl

- aus kontrolliert biologischem Anbau
- optimale Versorgung mit gesunden Omega-3-Fettsäuren
- zur natürlichen Regulierung des Cholesterinspiegels
- für Vegetarier geeignet
- kein unangenehmer Fischgeschmack



Pflanzliche Omega-3-Fettsäuren aus Perillaöl - kontrolliert biologischer Anbau.

Mit freundlicher Empfehlung von:



Gesundheit erhalten
- Lebenskraft steigern



Energiespender
Perilla-Öl

MK naturpharma GmbH

Am Bruch 5 | 42857 Remscheid

Telefon: 02191 - 37460 - 0

Fax: 02191 - 37460 - 99

E-Mail: info@mknaturpharma.de

www.mknaturpharma.de

Fachinformation



MK Omega-3®

MK Omega-3[®] Cellulose-Kapseln



Omega-3-Fettsäuren erfüllen im Körper viele wichtige Funktionen. Sie beeinflussen u. a. die Gesundheit der Haut, des Muskel-/Skelett-Systems, des Herz-/Kreislauf-Systems und des Gehirns. Wir nehmen aber zu wenig Omega-3 und zuviel Omega-6-Fettsäuren zu uns. So wird das Gleichgewicht von wichtigen Stoffwechselprozessen im Körper gestört.

MK Omega-3[®] Cellulose-Kapseln können helfen, einen zu geringen Gehalt an Omega-3-Fettsäuren in der Nahrung auszugleichen.

MK Omega-3[®] Cellulose-Kapseln mit pflanzlichen Omega-3-Fettsäuren von Perillaöl aus kontrolliert biologischem Anbau sind eine interessante pflanzliche Alternative zu Omega-3-Fischöl-Kapseln.

Lebenswichtige Omega-3-Fettsäuren

Fettsäuren sind ein wichtiger Bestandteil unseres Körpers als Energiespeicher und Bausteine der Zellmembranen.

Man unterscheidet gesättigte und ungesättigte Fettsäuren. Von besonderer Bedeutung sind die ungesättigten Fettsäuren Omega-3 und Omega-6. Beide sind essentiell, das heißt, sie können vom Körper nicht selbst gebildet werden. Wir müssen sie daher mit der Nahrung aufnehmen. Omega-3-Fettsäuren kommen in Fisch und in pflanzlichen Ölen vor, Omega-6-Fettsäuren in Fleisch.

Omega-3-Fettsäuren erfüllen im Körper viele wichtige Funktionen. Sie verbessern u. a. die Fließfähigkeit des Blutes, wirken entzündungshemmend und beeinflussen so die Gesundheit der Haut, des Muskel-/Skelett-Systems, des Herz-/Kreislauf-Systems und des Gehirns.

Die wichtigsten Omega-3-Fettsäuren sind

- die Alpha-Linolensäure (ALA),
- die Eicosapentaensäure (EPA) und
- die Docohexaensäure (DHA).

Alpha-Linolensäure kann vom Körper enzymatisch in die Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA umgewandelt werden. Diese beiden Fettsäuren sind vor allem für die Gesunderhaltung von Herz und Kreislauf von großer Bedeutung.

Omega-6 und Omega-3 konkurrieren im Körper um die gleichen Stoffwechselwege. Ist Omega-6 im Überschuss vorhanden, kann die Umwandlung von Alpha-Linolensäure in EPA und DHA nicht ausreichend erfolgen.

Das richtige Verhältnis: mehr Omega-3, weniger Omega-6

Während das Verhältnis von Omega-6 zu Omega-3 in der Nahrung unserer Vorfahren noch bei 4:1 lag, beträgt es heute vor allem durch den stark gestiegenen Fleischkonsum (Omega-6-Fettsäuren) in Europa und den USA bis zu 20:1.

Wir nehmen also viel zu wenig Omega-3 und viel zuviel Omega-6-Fettsäuren zu uns. So gerät das Gleichgewicht von wichtigen Stoffwechselprozessen im Körper aus den Fugen.

Für die Erhaltung unserer Gesundheit müssen wir also weniger Omega-6 aus Fleisch und mehr Omega-3-Fettsäuren aus Fischöl oder pflanzlichen Ölen zu uns nehmen.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt ein Verhältnis von 5 : 1 (Omega-6 : Omega-3), wobei eine Omega-3-Fettsäurezufuhr in Höhe von 0,5 % der täglichen Energiezufuhr angestrebt wird. Bei einer durchschnittlichen Energieaufnahme von 2.000 kcal entspricht das etwa 1 g der pflanzlichen Alpha-Linolensäure.

MK Omega-3[®] pflanzliche Omega-3-Fettsäuren aus Perillaöl

Die für MK Omega-3[®] verwendeten Perilla-Pflanzen stammen aus kontrolliert biologischem Anbau. Das aus den Samen der asiatischen Heil- und Gewürzpflanze Perilla frutescens (auch Schwarznessel, Chinesische Melisse oder Wilder Sesam genannt) gewonnene Perillaöl enthält mit über 60 % Alpha-Linolensäure den höchsten Omega-3-Fettsäuregehalt aus pflanzlichen Quellen.

Alpha-Linolensäure (z. B. aus MK Omega-3[®] Cellulose-Kapseln) kann vom Körper enzymatisch in die Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA umgewandelt werden, die vor allem in fetten Kaltwasserfischen wie Lachs und Makrele vorkommen. So können MK Omega-3[®] Cellulose-Kapseln dazu beitragen, einen zu geringen Gehalt an Omega-3-Fettsäuren in der Nahrung auszugleichen.

MK Omega-3[®] Cellulose-Kapseln bieten wichtige Vorteile gegenüber Omega-3 Fischöl-Kapseln:

- kein „fischiges Aufstoßen“ wie nach Einnahme von Fischöl-Kapseln
- keine Gefahr von potentiellen Verunreinigungen bei Fisch-Ölen, z. B. mit Quecksilber, Dioxin, DDT, PCB etc.
- für alle, die keinen Fisch mögen