



## **EPA-DHA Power**

### ***Omega-3 Meereslipid-Konzentrat***

Der britische Biochemiker Hugh Sinclair entdeckte Fischöle in den vierziger Jahren auf einer Forschungsreise nach Grönland.

Seit dieser Entdeckung sind die Fischöle und somit die essentiellen Fettsäuren Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA) - auch Omega-3 Fettsäuren genannt - der Auslöser für tausende von Studien und klinische Versuche.

Auch wenn die guten Eigenschaften von Ölen aus Meeresfischen allgemein bekannt sind, verstehen nur wenige Leute was sie sind, was sie machen und wie man den Bedarf ausreichend abdeckt.

Laut einer Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. sollte das Verhältnis von Omega-6 zu Omega-3 Fettsäuren bei 5:1 liegen, tatsächlich liegt es meist bei 8:1 oder höher. Ursache dafür ist der große Anteil von Omega-6 Fettsäuren in unserer Ernährung.

Ölreiche Fische und Kabeljauleberöl (Lebertran) sind die reichsten und am besten aufnehmbaren Omega-3 Formen. Andere Arten, wie z.B. Krill (Kleinkrebse), oder angereicherte Lebensmittel, wie z.B. Brot, werden weltweit nur in kleinen Mengen hergestellt.

EPA und DHA tragen zu einer normalen Herzfunktion bei. Diese positive Wirkung stellt sich bei einer täglichen Aufnahme von 250 mg EPA und DHA ein.

DHA trägt zur Erhaltung einer normalen Gehirnfunktion sowie zur Erhaltung normaler Sehkraft bei. Diese positive Wirkungen stellen sich bei einer täglichen Aufnahme von 250 mg DHA ein.

Der Ersatz gesättigter Fettsäuren durch einfach oder mehrfach ungesättigte Fettsäuren in der Ernährung trägt zur Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels im Blut bei.

### **Babyalter und frühe Kindheit**



Während der letzten 3 Monate einer Schwangerschaft beginnt das Gehirn und das Nervensystem des Embryos DHA, eine der langkettigen Omega-3 Fettsäuren aus Fischöl, anzusammeln. 60% des menschlichen Gehirns bestehen aus Fettsäuren, der Anteil DHA daran beträgt 25%.

Vor der Geburt bekommt der Fötus das benötigte DHA von der Mutter, von daher ist es nötig, dass die Mutter zu dieser Zeit reichlich Omega-3 Fettsäuren mit der Nahrung aufnimmt. Sollte die Ernährung der Mutter nicht genügend DHA liefern, wird automatisch auf die Körperreserven der Mutter zurückgegriffen.

Nach der Geburt bezieht das Baby DHA durch die Muttermilch.

### Omega-3 Fettsäuren



Omega-3 Fettsäuren werden vor allem aus Kaltwassermeeresfischen gewonnen. Positiv hervorzuheben ist hier z.B. die Makrele die große Mengen an EPA & DHA enthält. Ein negatives Beispiel ist dagegen Lachs aus Fischfarmen der mit Industriefutter gemästet wird.

SunSplash **EPA-DHA Power** wird aus Kaltwassermeeresfischen nach höchsten Qualitätsstandards produziert, destilliert und gefiltert.

#### Jede Kapsel EPA-DHA Power enthält:

**Fischöl** 1.000 mg

*dieses liefert:*

EPA (Eicosapentaensäure) 400 mg

DHA (Docosahexaensäure) 300 mg

#### Verzehrempfehlung für Erwachsene:

1 Softgel-Kapsel täglich oder nach Bedarf mit einer Mahlzeit

#### 1 Dose EPA-DHA Power enthält:

60 Softgel-Kapseln