Omega 3 - Funktionen

Energiegewinnung

Entzündungshemmung

wirken gefäßerweiternd

Gehirnentwicklung

Neugierig ?

Besuche uns doch mal und erfahre mehr zum Thema **Vegane Ernährung**

Telegramm

veganimpact

Instagram

@veganimpact_

VEGANIMPACT

Omega-3-Fettsäuren

Was, wieso & woher ?

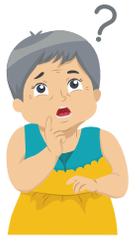
Prävention u.a. von:

Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Schlaganfällen

rheumatoider Arthritis

dementiellen Erkrankungen



Gesundheit

Ethik

Umwelt

VEGANE ERNÄHRUNGSBERATERIN ★★★★★ GEPRÜFT & ZERTIFIZIERT ecodemy

VEGANER ERNÄHRUNGSBERATER ★★★★★ GEPRÜFT & ZERTIFIZIERT ecodemy

Was ist Omega-3 ?

Omega-3-Fettsäuren sind mehrfach ungesättigte Fettsäuren.

Dazu gehören

Alpha-Linolensäure (ALA)

sie ist essenziell, muss also über die Nahrung (z.B. Leinsamen) zugeführt werden

Eicosapentaensäure (EPA)

kann im Körper aus ALA hergestellt werden

Docosahexaensäure (DHA)

kann im Körper aus EPA hergestellt werden

Zufuhrempfehlung

ALA: 0,5% der täglichen Gesamtenergie

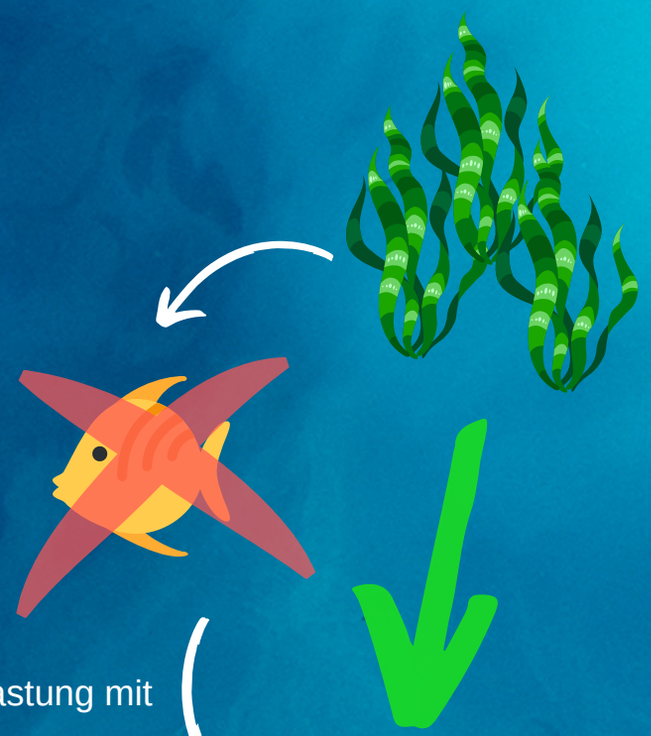
(bei 2000kcal sind das ca. 1,1g)

1 TL Leinöl oder 50g Walnüsse enthalten schon 3-5g ALA

EPA und **DHA**: 250mg täglich

nur in Mikroalgen / Supplementen enthalten

Fische sind nicht die Quelle



Belastung mit

Schwermetallen wie Quecksilber

PCBs (polychlorierte Biphenyle)

Dioxinen

giftig und krebsauslösend

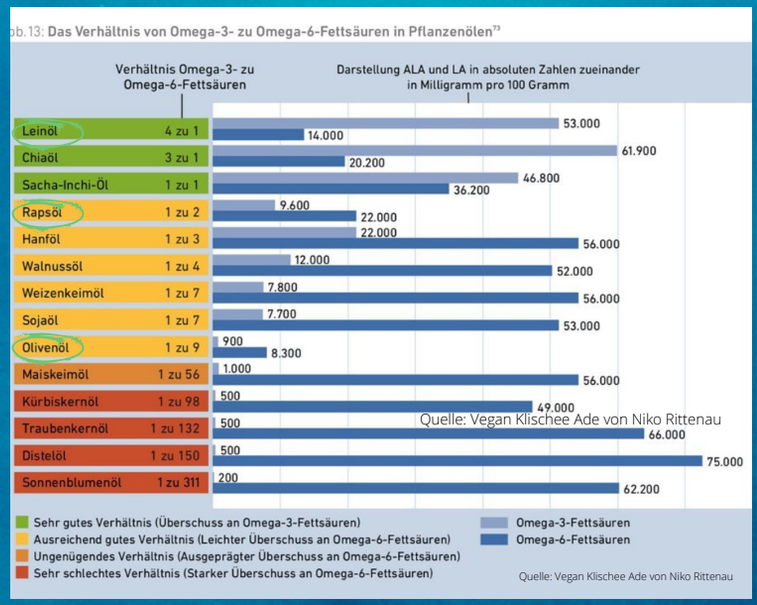
Geh den direkten Weg

Mikroalgen(öle)
Walnüsse
Leinsamen
Supplemente

Verhältnis zu Omega-6-Fettsäuren

Bei der Verstoffwechselung im Körper konkurrieren die beiden Fettsäuren miteinander.

Daher ist es wichtig, die Aufnahme beider im Auge zu behalten.



Das Verhältnis sollte max bei 1:5 liegen