



Omega-3: Handelsübliche Pflanzenölsorten und ihre durchschnittlichen Anteile an Fettsäuren

Pflanzenöle enthalten kein langkettiges Omega-3, sondern lediglich das kurzkettige ALA, die Alpha Linolensäure. Der menschliche Körper ist imstande, diese Alpha Linolensäure in langkettiges Omega-3 EPA und DHA - wie es aus Krill und Fischen gewonnen wird - umzuwandeln. Allerdings nimmt diese Fähigkeit zur »Konvertierung« mit zunehmendem Alter rapide ab. Die ungefähre Faustformel lautet: Im Alter von 50 Jahren können statt bis dato 5,5 % nur noch 3 % gewandelt werden, mit 60 Jahren vermutlich weniger als 1 % bis gar nichts mehr. Um überhaupt etwas wandeln zu können, müssen die Fettsäuren im Pflanzenöl erst mal in ausreichender Menge vorhanden sein.

Der Mammutaufgabe: Omega-3 von kurzkettig in langkettig wandeln - lieber gleich Mega-Rot®

Handelsübliche Speiseöle mit einem Gehalt von mehr als 15 % ALA sind Raps-, Walnuss- und Sojaöl. Außerdem werden Exoten unter den »Normalen« wie Leinöl angeboten, allerdings mit deutlicher verminderter Stabilität. Zur Verdeutlichung: In Leinöl stehen per Liter bis zu 28,5 g EPA bzw. maximal 2,85 g DPA zur wandelbaren Verfügung. Rapeseed nimmt das bei Rapsöl mit max. 4,5 g EPA zu 0,45 DPA und Walnussöl mit max. 5,0 g EPA bei 0,5 g DPA ab. Das Schlusslicht bildet Olivenöl mit gerade noch 0,5 g EPA und 0,05 g DPA. Der Körper steht vor einer Mammutaufgabe: Aus Unmengen von pflanzlichem Öl muss er das benötigte kurzkettige Omega-3 filtern und daraus im nächsten Step ein noch weitaus geringeres Extrakt des langkettigen Omega 3 konvertieren. Die Menge steht im negativen Kontrast zum Ergebnis: Was verbleibt, ist sehr wenig langkettiges Omega-3, dafür umso mehr Öl, und das in geradezu paradoxen Mengen: Der »Rechenschieber« sagt: Um bei durchschnittlich gesunder Ernährung im Alter von 50 Jahren 250 mg EPA und DPA täglich verwertbar zu sich zu nehmen, bräuchten Sie 19 Esslöffel (in Worten: NEUNZEHN!) Rapsöl.

Zeit für einen »Ölwechsel« mit Krill Öl Kapseln- Ihrer Gesundheit zuliebe

Als sinnvolle Alternative mit größter Wirkung kann Mega-Rot mit nur wenigen der patentierten, Weichmacher-freien ActiQuick Kapseln eine ganze Flasche Pflanzenöl ersetzen. MegaRot ist Krillöl in höchstmöglicher Qualität und schlägt Pflanzenöle mit überzeugenden Eigenschaften: Die Umwandlung von kurz- zu langkettigem Omega-3 entfällt, ebenso die zwangsläufigen Verluste von bis zu 95 % EPA und 99,5 % DHA, wodurch dem Körper auch in hohem Alter die langkettigen Fettsäuren in voller Stärke bereitgestellt werden können. Das einzigartige Konzept bei Mega-Rot macht Omega-3 mit pflanzlichem Omega-6 kompatibel. Das heißt, für Sie: Nehmen Sie beispielsweise mit Ihrem Salatöl Omega-6 zu sich, wird das langkettige Omega-3 dadurch nicht beeinträchtigt. Nicht zu vergessen, dass Sie sich nicht mit zu viel Fett im Öl hoffnungsvoll, aber - in Unkenntnis der Fakten - ungesund ernähren.

www.drhittich.de
<https://www.facebook.com/hittich>
<https://plus.google.com/+Drhittich-Gesundheitsmittel/videos>
<http://www.youtube.com/user/drhittich>
<http://vimeo.com/drhittich>
<http://dr-hittich.tumblr.com/>

Pressekontakt

GP Health Products B.V.

Herr Carsten Schlink
Roda JC Ring 41
6466 Kerkrade

drhittich.de
gesundheitsinformationen@drhittich.de

Firmenkontakt

GP Health Products B.V.

Herr Carsten Schlink
Roda JC Ring 41
6466 Kerkrade

drhittich.de
gesundheitsinformationen@drhittich.de

Dr. Reinhard Hittich, Biochemiker, Gründer und Leiter der Dr. Hittich Gesundheitsmittel unter dem Dach der GP Health Products B.V. mit Hauptsitz im niederländischen Kerkrade, ist spezialisiert auf Nahrungsergänzungsprodukte, mit denen dem Körper überlebenswichtige ungesättigte Fettsäuren gereicht werden. Seit mehr als 20 Jahren gehört er zur Riege führender Entwickler und Anbieter natürlicher und hochqualitativer Gesundheitsmittel. Mit dem Produkt Mega-Rot® bietet Dr. Hittich Gesundheitsmittel eine Nahrungsergänzung mit einzigartigem Krillöl-Komplex, mit der einem essenziellen Mangel an Omega-3 entgegengesteuert wird. Die Produkte können direkt beim Entwickler und Hersteller bezogen werden.