

FISCHÖL

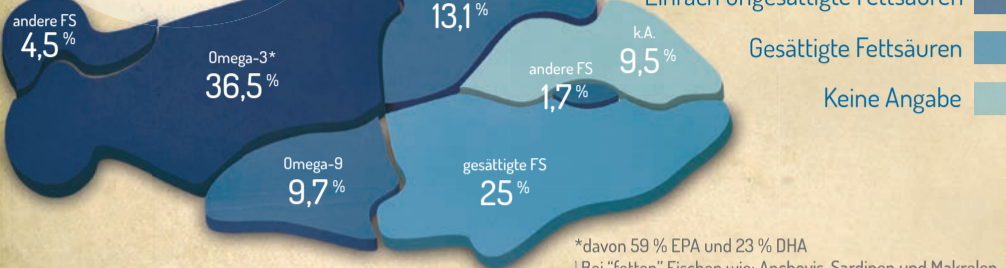


OMEGA-3: DER SCHATZ AUS DEM MEER



DER FETTSÄURE-KOMPLEX

In Fischen sind über
50 verschiedene Fettsäuren
enthalten



*davon 59 % EPA und 23 % DHA

¹ Bei "fetten" Fischen wie: Anchovis, Sardinen und Makrelen

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/

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	KAPSELN
Für 2 g pro Tag: Hering 100 g	 8 ml = ca. 1 EL ²	 8 ml = ca. 8 Kapseln ³
Lachs 250 g		
Kabeljau 3000 g		

² Ø bei gängigen flüssigen Fischölprodukten

³ Ø bei gängigen Fischölkapselprodukten

WARUM BRAUCHE ICH AUF EINMAL SO VIEL FISCH?

Nahrung früher



Omega-6/3-Verhältnis: ca. 2:1

Nahrung heute



Omega-6/3-Verhältnis: ca. 15:1

Die Verwendung von billigen Pflanzenölen bei der Nahrungsherstellung sowie die Fütterung der Tiere mit Sojaschrot (nicht artgerechte Fütterung und Haltung) schaffen das große Ungleichgewicht zwischen Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren.

WAS MACHT GUTES FISCHÖL AUS?



Wildfang



Natürliche
Herstellung



Angenehmer
Geschmack



z.B.: Friend
of the sea

Nachhaltigkeit



Von Schadstoffen
& PCB's gereinigt

2 g

Ausreichende
Dosierung

WARUM REICHT LEINÖL ALLEIN NICHT AUS?



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).

ALA

ca. 5-10 %

EPA

&

DHA