

Gebrauchsempfehlung

Bitte sorgfältig lesen !

proSan[®] Omega-3

- zur Ergänzung einer cholesterin-bewussten und herzgesunden Ernährung
- zur Unterstützung der Funktionen von Gehirn und Netzhaut des Auges

Liebe Patientin, lieber Patient,

wir freuen uns, dass Sie sich für **proSan[®] Omega-3** entschieden haben.

proSan[®] Omega-3 wird nach höchsten Qualitätsrichtlinien (GMP/HACCP) in Deutschland hergestellt. Ein GMP-gerechtes Qualitätsmanagementsystem dient der Gewährleistung der Produktqualität. HACCP garantiert einen qualitätsgesicherten Produktionsprozess vom Rohstoff bis zum Endprodukt.

proSan[®] Omega-3 enthält einen besonders hohen Anteil an hochwertigen Omega-3 Fettsäuren von höchster Reinheit. Das Fischölkonzentrat erreicht einen **Omega-3 Fettsäure-Anteil von mind. 60 %**. (In den meisten Produkten beträgt dieser Anteil nur etwa 30 %.) Dies ist wichtig, denn es sind die Omega-3 Fettsäuren, die Fischöle so wertvoll machen. Ein weiterer praktischer Vorteil: Sie müssen weniger bzw. kleinere Kapseln schlucken.

Was sind Omega-3 Fettsäuren

Omega-3-Fettsäuren sind mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Sie sind essentiell, d.h., sie können vom Körper entweder gar nicht oder nur in eingeschränkter Menge gebildet werden. Der Körper ist deshalb auf die Zufuhr von außen angewiesen. Omega-3-Fettsäuren sollten daher regelmäßig mit der Nahrung zugeführt werden. Sie werden vom Menschen in allen Lebensabschnitten benötigt.

Die wichtigen Vertreter der Omega-3-Fettsäuren sind die Eicosapentaensäure (EPA) und die Docosahexaensäure (DHA). Aber nur wenige Lebensmittel enthalten diese wertvollen Fettsäuren. Gute Quellen sind fette Kaltwasserfische, wie z. B. Lachs, Hering und Makrele.

Was macht Omega-3 Fettsäuren so wertvoll

Bereits im Jahr 1944 stellte man fest, dass bei den in Kanada lebenden Eskimos selten Herz-Kreislauf-Erkrankungen auftraten. Heute ist bekannt, dass der große Anteil an Omega-3 Fettsäuren in der Ernährung der Eskimos (fischreiche Nahrung!) den positiven Effekt ausübte.

Omega-3 Fettsäuren haben heute einen hohen Stellenwert - speziell auch in der herzgesunden Ernährung. Sie können die Blutfettwerte wie das schädliche LDL-Cholesterin, die schädlichen Triglyzeride aber auch das gefäßschützende HDL-Cholesterin positiv beeinflussen. Weiterhin haben sie einen Einfluss auf die Durchblutung, den Blutdruck und Entzündungsprozesse. Auch für die Augen haben Omega-3-Fettsäuren wichtige Funktionen. DHA und EPA tragen u.a. dazu bei, die Funktionsfähigkeit der Netzhaut und der Gefäße und Nerven zu fördern.

Schlussfolgerung

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) bezeichnet Omega-3-Fettsäuren als "essenzielle Nährstoffe". Sie müssen der Nahrung zugeführt werden, da der Körper sie als wichtige Bausteine der Zellen sowie für den Hormonhaushalt benötigt. Für die Funktion von Nerven, Muskeln und Augen sind die Fettsäuren unentbehrlich. Die DGE empfiehlt deshalb, ein- bis zweimal in der Woche Fisch zu essen. Besonders große Mengen an Omega-3-Fettsäuren enthalten Kaltwasserfische wie Makrele, Lachs, Hering und Thunfisch.

Aufgrund des Ernährungsverhaltens in Deutschland können die notwendigen Mengen an Fisch jedoch vom Großteil der Bevölkerung nicht praktikabel und zumutbar über dauerhafte Zeit zugeführt werden. Darüber hinaus sind die betroffenen Fischarten besonders fettreich, was aus ernährungswissenschaftlichen Gründen vermieden werden sollte. Auch weisen viele Fischarten eine unerwünscht hohe Schwermetallbelastung auf. Diätetisch sinnvoll ist daher die Zufuhr von Omega-3-Fettsäuren im Rahmen einer abgestimmten Nahrungsergänzung.

Wichtige Hinweise

Im Allgemeinen ist proSan® Omega-3 unbedenklich und gut verträglich. Die empfohlene tägliche Verzehrmenge darf nicht überschritten werden. Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und gesunde Lebensweise verwendet werden. Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern aufbewahren. **proSan® Omega-3** ist laktose- und glutenfrei.

Zusammensetzung (Tagesportion 2 Kapseln)

Hoch gereinigtes und hochkonzentriertes Fischöl mit mind. 60% Omega-3 Fettsäuren
darin enthalten: **550 mg Omega-3-Fettsäuren**

Hoher Anteil der besonders wertvollen Omega 3-Fettsäuren

Eicosapentaensäure (EPA) 290 mg
Docosahexaensäure (DHA) 194 mg

| Nährwertangaben: | <u>pro Kapsel</u> | <u>pro 100g</u> |
|-------------------------|----------------------|--------------------|
| Brennwert | 22,61 kJ (5,48 kcal) | 3056 kJ (741 kcal) |
| Eiweiß | 118,25 mg | 15,98 g |
| Kohlenhydrate | 61,75 mg | 8,34 g |
| Fett | 540,00 mg | 72,98 g |

Zutaten: Fischöl (Incomega TG 3322) mit mind. 60% Omega-3 Fettsäuren, Gelatine, Feuchthaltemittel Glycerin, Feuchthaltemittel Sorbit

Hinweis für Diabetiker:

Pro Kapsel sind 0,002 Broteinheiten anrechenbar.

Verzehrsempfehlung

Täglich 2 Kapseln mit etwas Flüssigkeit einnehmen.

Zur Unterstützung Ihrer Gesundheit empfiehlt sich eine langfristige und regelmäßige Einnahme von **proSan® Omega-3**.

Darreichungsform und Packungsgröße

1 Packung enthält 60 Kapseln - Unverbindlich empfohlener Preis (Apothekenabgabepreis): € 12,95
PZN - 7263412 - Unter dieser Nummer ist **proSan® Omega-3** im Apothekensortiment gelistet.

proSan
pharm. Vertriebs GmbH
Am Knipprather Busch 20
40789 Monheim am Rhein

Tel.: 02173 / 896120
Fax: 02173 / 896122
E-Mail: info@prosan.de
Internet: www.prosan.de