



Nahrungsergänzungsmittel

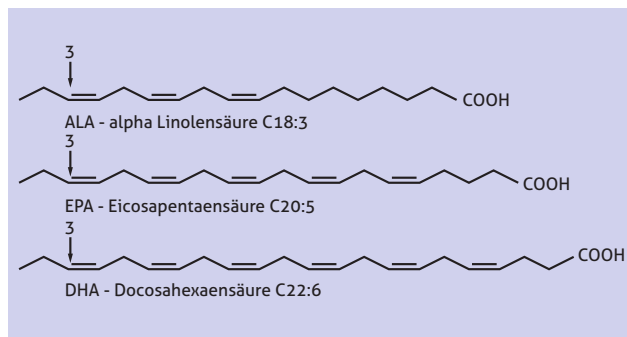
Hochqualitatives Fischölkonzentrat aus wilden Hochseefischen (Anchovis und Sardinen) zur gezielten Nahrungsergänzung mit den Omega-3-Fettsäuren Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA).

Produktinformation

Das Fischölkonzentrat in den **EnzOmega®** Kapseln wird speziell aus kleinen Kaltwasser-Hochseefischen gewonnen und weist einen hohen Reinheitsgrad auf. Im Gegensatz zu Fischölen aus gezüchteten Fischen (z. B. Lachse) sind die **EnzOmega®** Kapseln frei von Antibiotika und Wachstumshormonen. Die Reinheit und Qualität des Produktes wird durch ein effektives und kontrolliertes Herstellungsverfahren, die Molekulardestillation, gewährleistet. Daher sind **EnzOmega®** Kapseln nicht von Umweltschadstoffen, wie z. B. Schwermetalle, belastet. Vitamin E hat antioxidative Eigenschaften; durch Zugabe dieses Vitamins wird die hohe Qualität des Produktes gesichert.

Omega-3-Fettsäuren

Zu den Omega-3-Fettsäuren gehören die Eicosapentaensäure (EPA), Docosahexaensäure (DHA) und alpha-Linolensäure. Die Kennzeichnung „Omega-3“ besagt, dass die erste Doppelbindung am 3. Kohlenstoff lokalisiert ist. Wichtige Nahrungsquellen für die alpha-Linolensäure sind bestimmte Pflanzenöle, wie Rapsöl, Leinöl, Sojaöl, Walnussöl und Hanföl und für EPA und DHA sind es wilde Kaltwasser-Hochseefische, wie Makrelen, Sardellen (Anchovis), Sardinen, Heringe, Lachse und Thunfische.



Chemische Struktur der mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren

Generell gehören die Omega-3-Fettsäuren, wie Ubiquinol Q10 auch, zu den **mitotropen Substanzen**, die natürlicherweise in den Mitochondrien, den „Kraftwerken“ der Zellen, vorkommen. Omega-3-Fettsäuren sind Bausteine der Membranen (Zellen, Mitochondrien, rote Blutkörperchen u. a.) sowie Ausgangssubstanzen für die Bildung von Gewebshormonen, wie Prostaglandine, Leukotriene und Thromboxane.

Allerdings können die Omega-3-Fettsäuren ihre Aufgabe in unserem Organismus nur dann erfüllen, wenn die notwendige Menge an Co-Faktoren wie Vitamin B3 (Niacinamid), Vitamin C, Vitamin E, Zink und Magnesium zur Verfügung stehen bzw. dem Stoffwechsel zugeführt werden.

Die Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA gehören wie die Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente zu den essenziellen (lebensnotwendigen) Nährstoffen, die von unserem Organismus nicht gebildet werden können und deshalb regelmäßig über die Nahrung zugeführt werden müssen.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt, täglich 1,2 – 1,5 g Omega-3-Fettsäuren zu verzehren. Durch die häufig unausgewogene oder ungesunde Ernährung kann es zu einer übermäßigen Aufnahme von Omega-6-Fettsäuren im Verhältnis zu der erwünschten Versorgung des Organismus mit Omega-3-Fettsäuren kommen.

Omega-6-Fettsäuren (Linolsäure, Arachidonsäure) gehören ebenfalls zu den essenziellen Fettsäuren. Wichtige Nahrungsquellen sind Pflanzenöle, wie z. B. Sonnenblumen-, Distel- und Maiskeimöl (Linolsäure) und daraus hergestellte Produkte sowie Milch-, Fleisch-, Wurst- (Arachidonsäure) und Getreideprodukte (Linolsäure). Die Omega-6-Fettsäuren sind, wie die Omega-3-Fettsäuren, Bestandteile der Membranen und Ausgangsstoffe für die Bildung von Gewebshormonen. In unserem Stoffwechsel sind die Omega-6-Fettsäuren die physiologischen Gegenspieler der Omega-3-Fettsäuren.

Da beide Fettsäure-Gruppen sich wie Konkurrenten verhalten und für ihre Umwandlung in die Gewebshormone die gleichen Enzyme benötigen, ist ein ausgewogenes Verhältnis von 1 : 5 zwischen Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren wichtig. Tatsächlich werden aber von den meisten Verbrauchern mehr Omega-6-Fettsäuren verzehrt. Das Verhältnis hat sich oftmals in ein Ungleichgewicht von 1 : 10 – 1 : 20 verschoben.

Die tägliche ernährungsphysiologische Unterstützung durch Omega-3-Fettsäuren – und damit ein angemessenes Verhältnis zwischen Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren – kann durch folgende Maßnahmen gefördert werden:

- regelmäßiger Verzehr (2 – 3 x pro Woche) von Kaltwasser-Hochseefischen
- überwiegend gemüse-, salat- und obstreiche Kost
- insgesamt weniger Fett verzehren
- Reduzierung von tierischen Nahrungsmitteln, wie z. B. Fleisch, Wurst und Milchprodukten, die überwiegend gesättigte und Omega-6-Fettsäuren enthalten. Fisch bleibt natürlich ausgenommen.
- Weniger Pflanzenöle mit einem hohen Anteil an Omega-6-Fettsäuren, wie z. B. Sonnenblumen-, Distel- und Maiskeimöl, dafür mehr Pflanzenöle mit Omega-3-Fettsäuren, wie z. B. Raps-, Lein-, Walnuss- und Olivenöl.

Nur die alpha-Linolensäure kommt in den im Rahmen unserer Ernährung üblichen pflanzlichen Nahrungsmitteln vor. Die beiden für unseren Organismus wichtigsten Omega-3-Fettsäuren, EPA und DHA, findet man insbesondere in den o. g. Kaltwasserfischen.

Außerdem vermag der Organismus aus der verzehrten alpha-Linolensäure nur zu etwa 2 % bis maximal 10 % EPA und DHA herzustellen. Das daraus gewonnene Verhältnis EPA / DHA von 2 : 1 ist als das erstrebenswerte Verhältnis anzusehen.

Aufgrund dieser geringen Umwandlungsrate kann der regelmäßige Verzehr von Kaltwasserfischen oder hochwertigen Omega-3-Nahrungsergänzungsmitteln zur ernährungsphysiologischen Unterstützung sinnvoll sein.

Nahrungsergänzungsmittel mit Omega-3-Fettsäuren können sinnvoll sein:

- für Verbraucher, die keinen Fisch mögen
- in der Schwangerschaft und Stillzeit
- für Sportler
- für Personen mit häufiger Außer-Haus-Verpflegung und Reisetätigkeit
- für Jugendliche in der Wachstumsphase
- bei kalorienreduzierter Ernährung
- bei einer Ernährung, die überwiegend Fastfood oder tierische Nahrungsmittel (Milchprodukte, Fleisch, Wurst), aber wenig Obst, Gemüse und Fisch enthält
- bei Stress

Die Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA tragen bei zu:

- einer normalen Herzfunktion¹
- der Erhaltung einer normalen Gehirnfunktion²
- der Erhaltung einer normalen Sehkraft²

Nahrungsergänzungsmittel haben den Vorteil, dass sie gegenüber Fisch einen standardisierten, gleich hohen Omega-3-Fettsäure-Gehalt aufweisen. Bei Fischen unterliegt er, je nach Fanggebiet, Fangzeit und Fischart, mehr oder weniger starken Schwankungen. Darüber hinaus können die Fische mit Umweltschadstoffen, wie z. B. Schwermetalle und Dioxin, belastet sein.

Durchschnittswerte	pro Kapsel	pro Verzehrempfehlung 2 x 1 Kapsel	pro 100 g
Brennwert (kJ/kcal)	45 / 11	90 / 22	3.072 / 744
Proteine	0,31 g	0,62 g	20,80 g
Kohlenhydrate	0,08 g	0,16 g	5,50 g
Fett	1,03 g	2,06 g	69,10 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,006 g	0,01 g	0,41 g
mehrfach ungesättigte Fettsäuren	0,92 g	1,84 g	61,70 g
Anteil an Eicosapentaensäure (EPA)	0,50 g	1,00 g	34,81 g
Anteil an Docosahexaensäure (DHA)	0,25 g	0,50 g	16,82 g

Inhalt: In der Tagesverzehrmenge von 1–2 Kapseln sind **500 – 1.000 mg Eicosapentaensäure (EPA)** und **250 – 500 mg Docosahexaensäure (DHA)** enthalten.

Zutaten: Fischölkonzentrat aus Anchovis und Sardinen, Gelatine, Feuchthaltemittel Glycerin, Wasser, Antioxidationsmittel Vitamin E.

Frei von Milcheiweiß, Milchzucker, Soja, Hefe, Aroma-, Farb- und Konservierungsstoffen sowie glutenfrei.

Verzehrempfehlung: Täglich 1–2 Kapseln unzerkaut direkt vor oder zu einer Mahlzeit mit ausreichend Flüssigkeit.

Lagerungshinweis: Kühl, trocken und außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern aufbewahren.

Allgemeiner Hinweis: Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht als Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise dienen. Die empfohlene tägliche Verzehrmenge darf nicht überschritten werden.

Packungsgrößen

EnzOmega®

60 Kapseln

120 Kapseln

PZN 03960657

PZN 20520322

mse Pharmazeutika GmbH

Dr. Franz H. Enzmann
Nehringstraße 15
D-61352 Bad Homburg v.d.H.

Tel.: +49 (0) 6172 676330

mitomed@mse-pharma.de
www.mse-pharma.de



¹ bei täglicher Aufnahme von 250 mg EPA und DHA (entspricht 1 Kapsel **EnzOmega®**)

² bei täglicher Aufnahme von 250 mg DHA (entspricht 1 Kapsel **EnzOmega®**)