

nefdésanté
zdraví a vitalita



OMEGA 3

doplněk stravy
90 kapslí



- » snižuje riziko srdeční příhody
- » příznivě ovlivňuje hladinu cholesterolu
- » působí při zvýšeném krevním tlaku a srdečních arytmích
- » má blahodárný vliv na srdce a cévy
- » vhodně působí při léčbě diabetu

OMEGA 3

ÚVOD DO PROBLEMATIKY

V posledních 30 letech je věnována zvláštní pozornost vícenenasyceným mastným kyselinám, tzv. omega 3 kyselinám. Když v sedmdesátých letech studovali potravu grónských Eskymáků, nedokázali si tehdy vysvětlit, proč právě oni podstatně méně trpí určitými chorobami (srdeční onemocnění, poruchy nervové soustavy, imunitní onemocnění, diabetes mellitus) než Evropané, a to i přesto, že jejich strava obsahuje daleko více tuků. Odpověď našli právě v Omega 3 nenasycených mastných kyselinách. V naší běžné stravě se bohužel tučné ryby neobjevují tak často, jak doporučují odborníci. Jejich konzumace je u nás dlouhodobě spíše podprůměrná. Evropská unie (Eurodiet 2001) radí v rámci svých výživových doporučení konzumovat 200 mg omega 3 nenasycených mastných kyselin (DHA a EPA), tedy asi dvě porce tučného rybího masa týdně. Podle provedených průzkumů jí v Čechách ryby méně než jednou týdně 44,5% dospělých a 41% dětí.

OMEGA 3 MASTNÉ KYSELINY A KARDIOVASKULÁRNÍ PREVENCE

Existuje velké množství laboratorních, experimentálních i klinických studií, které sledovaly vliv podávání omega 3 mastných kyselin na hladiny rizikových faktorů, funkci cévních stěn, ale i na výskyt koronárních příhod a iktů a také na celkovou a kardiovaskulární úmrtnost.

Prospěšnost konzumace ryb (a současně rybích olejů) je známa dlouhou dobu a byla dokladována rozsáhlými epidemiologickými studiemi. V roce 1999 byla publikována práce zkoumající vztah celkové a kardiovaskulární mortality ve vztahu ke konzumaci ryb ve 36 zemích a bylo jednoznačně prokázáno, že dieta bohatá na rybí pokrmy příznivě ovlivňuje všechny sledované parametry.

Nejdůležitější informace přinášejí randomizované a kontrolované klinické studie. Studie DART sledovala po dva roky 2033 mužů po akutním infarktu myokardu, kteří byli náhodně rozděleni do skupiny, jež byla poučena a zvýšila příjem ryb tak, že bylo dosaženo denního příjmu EPA a DHA přibližně 900 mg, a do skupiny bez intervence. V intervenované skupině poklesla mortalita o 29% a incidence reinfarktu o 32% ve srovnání s kontrolami.

OMEGA 3 A IMUNITA

Dlouhodobá aplikace omega 3 kyselin vede k průkaznému zlepšení imunitního systému, a to i u zdravých jedinců. Dochází ke zkrácení průběhu zánětlivých procesů a je uváděn snížený počet postchirurgických komplikací.

Byl prokázán příznivý vliv na revmatoidní artritidu a autoimunní nemoci (lupus erythematosus a nefropatie).

Některé výzkumy naznačují, že omega 3 omezují či zpomalují karcinogenezi mj. tím, že snižují riziko chronických zánětů.

OMEGA 3 A POZITIVNÍ VLIV NA VÝVOJ PLODU A DĚTÍ

Působení omega 3 kyselin lze rozdělit do několika oblastí. Jsou důležité pro vývoj jedince, nepřímým důkazem je zvyšující se gradient kyseliny DHA od matky přes umbilikální krev k novorozenci. Mají významnou roli při vývoji nervové soustavy, retiny a spermií u plodu. Je známo, že 60% mozku tvoří tuky, z toho je z 22% zastoupena DHA. Strava z ryb obsahující omega 3 byla základem pro vývoj mozku, který nás změnil z našich předchůdců v homo sapiens.

Klinické studie, zabývající se vlivem omega 3 na vývoj dítěte v kojeneckém věku, byly realizovány v řadě klinických center, například v Nestle Research Center v Lausanne, dále v University of Alberta, Edmonton, Canada a dalších. Byly porovnávány skupiny dětí kojených, dětí krmených umělou výživou neobsahující DHA a EPA, a dětí krmených výživou doplněnou vícenenasycenými mastnými kyselinami – DHA a EPA. Cílem bylo zjistit, zda dietní režim obsahující vícenenasycené mastné kyseliny má vliv na celkový vývoj dítěte, psychomotorickou aktivitu, poznávací schopnosti a imunitní systém. V polovině těchto studií byl sledován příznivý účinek na zrakové, mentální a psychomotorické funkce dítěte. Koncentrace mastných kyselin v plazmě a červených krvinkách u dětí, krmených přísadkou EPA a DHA, se blížila více koncentracím u kojených dětí než u dětí, jejichž výživa tyto vícenenasycené mastné kyseliny

INFORMACE

Doporučené dávkování

1 kapsle 1–3x denně

Složení rybí olej (995 mg ± 5% v jedné kapsli) s garantovaným obsahem EPA – min. 18% a DHA – min. 12%, želatina, glycerin, voda, vitamín E (5 mg ± 5% v jedné kapsli)

Energetická hodnota

47 kJ/12 kcal v jedné kapsli

Obsah 90 kapslí

Celková hmotnost 1 kapsle 1644 mg

Forma měkká želatinová kapsle

Účinná látka rybí olej, vitamín E

Popis účinné látky rybí olej z mořské ryby *Engraulis japonicus* (Japonsko)

Poznámka vyvážené složení vitamínů A a D, EPA 18%, DHA 12%

Obsah účinné látky rybí olej 995 mg, vitamín E 5 mg

Denní dávka rybí olej 995–2985 mg, vitamín E 10–30 mg

Certifikace HEM, SZÚ, ISO 9001:2000, FDA (USA)

Užití Minimální trvanlivost uvedena na obalu. / Výrobek není určen pro děti do tří let. Ukládejte mimo jejich dosah! / Nepřekračujte doporučené denní dávkování! / Doplnky stravy se nesmějí používat jako náhrada pestré stravy.