

nefdésanté

# OMEGA 3

doplňěk stravy  
**90 kapslí**



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



# OMEGA 3

V posledních 30 letech je věnována zvláštní pozornost vícenenasyceným mastným kyselinám, tzv. omega 3 kyselinám.

Vědci objevili jejich nesmírný význam, když v sedmdesátých letech studovali potravu grónských Eskymáků. Nedokázali si tehdy vysvětlit, proč právě Eskymáci 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 kyselinách. Největším a nejpřirozenějším živočišným zdrojem omega 3 jsou totiž tučné mořské ryby, žijící ve studených vodách. V naší běžné stravě se bohužel tučné ryby neobjevují tak často jako u Eskymáků nebo obyvatel přímořských oblastí. Se snižujícím se procentem konzumace pak roste procento výskytu uvedených, závažných onemocnění.

## **Omega 3 mastné kyseliny a kardiovaskulární prevence**

Prospěšnost konzumace omega 3 kyselin v rámci kardiovaskulární prevence je známa dlouhou dobu a byla dokladována rozsáhlými klinickými studiemi. V roce 1999 byla publikována práce zkoumající vztah rizikových faktorů ke konzumaci ryb ve 36 zemích a bylo jednoznačně prokázáno, že dieta bohatá na rybí pokrmy příznivě ovlivňuje všechny sledované parametry.

**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 autoimunitní nemoci. 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** Je známo, že 60% mozku tvoří tuky, z toho je z 22% zastoupena omega 3 kyselina. 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 omega 3 a dětí krmených výživou o ně obohacenou. 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 omega 3 kyselin v plazmě a červených krvinkách u dětí krmených přídatky s příměsí omega 3 se blížila více koncentracím u kojených dětí, než u dětí, jejichž výživa tyto vícenenasycené mastné kyseliny neobsahovala.

Další studie z nedávné doby ukázala pozitivní vliv dlouhodobě podávané stravy, obsahující omega 3, na celkový vývoj dětí. U dětí, které dostávaly 12 měsíců výživu s obsahem omega 3, byla signifikantně větší aktivní tělesná hmota a signifikantně nižší tuková hmota než u dětí živěných bez těchto kyselin. Dlouhodobé podávání omega 3 je zejména prospěšné pro děti nedonošené.

V Anglii byla v roce 2004 realizována klinická studie, jejímž cílem bylo zhodnotit účinek podávání omega 3 na chování žáků, jejich koncentraci, soustředěnost při učení a impulzivitu. Do studie bylo zahrnuto 1 120 žáků základních škol z 20 míst ve Velké Británii. Učitelé zjistili v 35% zlepšení soustředění, pozornosti, schopnosti učit se, pozorovali i snížení problémů v chování dětí.



---

## INFORMACE

---

**Nežádoucí účinky a kontraindikace** Nejsou známy žádné nežádoucí účinky nebo kontraindikace.

**Doporučené dávkování** U dospělých 1 kapsle 2–3x denně / u dětí od 3 do 6 let 1 kapsle 1 denně.

**Složení** rybí olej (995 mg  $\pm$  5% v jedné kapsli) s garantovaným obsahem EPA – min. 18% a DHA – min. 12% / želatina, glycerin / voda / vitamín E (5 mg  $\pm$  5%, tj. 50% DDD v jedné kapsli). / DDD = doporučená denní dávka

**Energetická hodnota** 47 kJ/12 kcal v jedné kapsli

**Obsah** 90 kapslí

**Celková hmotnost 1 kapsle** 1644 mg

**Užití** Minimální trvanlivost je uvedena na obalu. / Výrobek není určen pro děti do 3 let. Ukládejte mimo jejich dosah! / Nepřekračujte doporučené denní dávkování! / Doplnky stravy se nesmějí používat jako náhrada pestré stravy.

**Toxikologie** U produktu nebyla prokázána ani naznačena toxicita.

Produkty nefdesanté® jsou vyráběny a kontrolovány dle standardů ISO 9001:2000 a GMP.

---

**Výrobce** Nef de Santé, a.s., Křenova 11, 162 00 Praha 6, [lekarna@nefdesante.cz](mailto:lekarna@nefdesante.cz)