

nefdésanté
zdravie a vitalita



OMEGA 3

výživový doplnok

90 kapsúl



- » znižuje riziko vzniku srdcovej príhody
- » priaznivo ovplyvňuje hladinu cholesterolu
- » pôsobí pri zvýšenom krvnom tlaku a srdcových arytmiách
- » má blahodarný vplyv na srdce a cievy
- » vhodne pôsobí pri liečbe diabetu

OMEGA 3

ÚVOD DO PROBLEMATIKY

V posledných 30 rokoch je venovaná zvláštna pozornosť viacnenasýteným mastným kyselinám, tzv. omega 3 kyselinám. Keď v sedemdesiatich rokoch študovali potravu grónskych Eskimákov, nedokázali si vysvetliť, prečo práve oni podstatne menej trpia určitými chorobami (srdcové ochorenia, poruchy nervovej sústavy, imunitné ochorenia, diabetes mellitus) ako Európania, a to aj napriek tomu, že ich strava obsahuje oveľa viac tukov. Odpoveď našli práve v Omega 3 nenasýtených mastných kyselinách. V našej bežnej strave sa, bohužiaľ, tučné ryby neobjavujú tak často ako odporúčajú odborníci.

Ich konzumácia je u nás dlhodobo skôr podpriemerná. Európska únia (Eurodiet 2001) radí v rámci svojich výživových odporúčaní konzumovať 200 mg omega 3 nenasýtených mastných kyselín (DHA a EPA), čiže asi dve porcie tučného rybieho mäsa týždenne. Podľa vykonaných prieskumov konzumuje v Čechách ryby menej než jedenkrát za týždeň 44,5% dospelých a 41% detí.

OMEGA 3 MASTNÉ KYSELINY A KARDIOVASKULÁRNA PREVENCIA

Existuje veľké množstvo laboratórnych, experimentálnych aj klinických štúdií, ktoré sledovali vplyv podávania omega 3 mastných kyselín na hladinu rizikových faktorov, funkciu cievnej steny, ale aj na výskyt koronárnych príhod a iktov a tiež na celkovú a kardiovaskulárnu úmrtnosť.

Prospešnosť konzumácie rýb (a súčasne rybích olejov) je známa dlhú dobu a bola dokladovaná rozsiahlymi epidemiologickými štúdiami. V roku 1999 bola publikovaná práca skúmajúca vzťah celkovej a kardiovaskulárnej mortality vo vzťahu ku konzumácii rýb v 36 štátoch a bolo jednoznačne preukázané, že diéta bohatá na rybie pokrmy priaznivo ovplyvňuje všetky sledované parametre.

Najdôležitejšie informácie prinášajú randomizované a kontrolované klinické štúdie.

Štúdia DART sledovala dva roky 2033 mužov po akútnom infarkte myokardu, ktorí boli náhodne rozdelení do skupiny, ktorá bola poučená a zvýšila príjem rýb tak, že bol dosiahnutý denný príjem EPA a DHA približne 900 mg, a do skupiny bez intervencie. V intervenovanej skupine poklesla mortalita o 29% a incidencia reinfarktu o 32% v porovnaní s kontrolami.

OMEGA 3 A IMUNITA

Dlhodobá aplikácia omega 3 kyselín vedie k dokazateľnému zlepšeniu imunitného systému, a to aj zdravých jedincov. Dochádza ku skrátenému priebehu zápalových procesov a uvádzaný je znížený počet postchirurgických komplikácií.

Bol preukázaný priaznivý vplyv na reumatoidnú artritídu a autoimúnnu chorobu (lupus erythematosus a nefropatia).

Niektoré výskumy naznačujú, že omega 3 obmedzujú či spomaľujú karcinogézu o. i. tým, že znižujú riziko chronického zápalu.

OMEGA 3 A POZITÍVNY VPLYV NA VÝVOJ PLODU A DETÍ

Pôsobenie omega 3 kyselín možno rozdeliť do niekoľkých oblastí. Sú dôležité pre vývoj jedinca, nepriamym dôkazom je zvyšujúci sa gradient kyseliny DHA od matky cez pupočníkovú krv k novorodencovi. Majú významnú úlohu pri vývoji nervovej sústavy, sietnice a spermií plodu. Je známe, že 60% mozgu tvoria tuky, z toho je z 22% zastúpená DHA. Strava z rýb obsahujúca omega 3 bola základom pre vývoj mozgu, ktorý nás zmenil z našich predchodcov na homo sapiens.

Klinické štúdie, zaoberajúce sa vplyvom omega 3 na vývoj dieťaťa v dojčenskom veku, boli realizované v rade klinických centier, napríklad v Nestle Research Center v Lausanne, ďalej na University of Alberta, Edmontom, Canada a ďalších. Porovnávané boli skupiny detí dojčených, detí kŕmených umelou výživou neobsahujúcou DHA a EPA, a detí kŕmených výživou doplnenou viacnenasýtenými mastnými kyselinami – DHA a EPA. Cieľom bolo zistiť, či diétny režim obsahujúci viacnenasýtené mastné kyseliny má vplyv na celkový vývoj dieťaťa, psychomotorickú aktivitu, poznávaciu schopnosť a imunitný systém. V polovici týchto štúdií bol spozorovaný priaznivý účinok na zrakové, mentálne a psychomotorické funkcie dieťaťa. Koncentrácia mastných kyselín v plazme a červených krvinkách detí kŕmených prídavkom EPA a DHA, sa blížila viac koncentráciám kojených detí ako detí, ktorých výživa tieto viacnenasýtené mastné kyseliny neobsahovala.

INFORMÁCIE

Odporúčané dávkovanie

1 kapsula 1–3x denne

Zloženie rybí olej (995 mg ± 5% v jednej kapsule) s garantovaným obsahom EPA – min. 18% a DHA – min. 12%, želatína, glycerín, voda, vitamín E (5 mg ± 5% v jednej kapsule)

Energetická hodnota

47 kJ/12 kcal v jednej kapsule

Obsah 90 kapsúl

Celková hmotnosť 1 kapsule 1644 mg

Forma mäkká želatínová kapsula

Účinná látka rybí olej, vitamín E

Popis účinnej látky rybí olej z morskej ryby *Engraulis japonicus* (Japonsko)

Poznámka vyvážené zloženie vitamínov A a D, EPA 18%, DHA 12%

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

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

Certifikácia HEM, SZÚ, ISO 9001:200, FDA (USA)

Použitie Minimálna trvanlivosť uvedená na obale. / Výrobok nie je určený pre deti do troch rokov. Ukladajte mimo ich dosah! / Neprekračujte odporúčané denné dávkovanie! / Výživové doplnky sa nesmú používať ako náhrada pestrej stravy.