

Produkt- und Ernährungsinformation

Liebe Kundin, lieber Kunde!

Wir freuen uns, dass Sie sich für ein Produkt aus der ratiopharm-Palette entschieden haben.
Nachfolgend finden Sie wichtige Produkt- und Ernährungsinformationen zu OMEGA-3-LACHSÖL-ratiopharm®.
Wir wünschen Ihnen alles Gute für Ihre Gesundheit.

OMEGA-3-LACHSÖL- ratiopharm®

Kapseln

Nahrungsergänzungsmittel mit Lachsöl,
das Omega-3-Fettsäuren enthält.

	pro 100 g	pro Kapsel	pro 3/6 Kapseln	% Tagesbedarf pro 3/6 Kapseln
Brennwert	3092 kJ/ 739 kcal	21,0 kJ/ 5,0 kcal		
Eiweiß	14,1 g	0,09 g		
Kohlenhydrate	0,08 g	0,6 mg		
Fett davon Omega-3- Fettsäuren	73,8 g 22,14 g	500 mg 150 mg	450 mg/ 900 mg	
Vitamin E	148,3 mg α -TE	1 mg α -TE	3 mg α -TE/ 6 mg α -TE	30/60

α -TE = RRR-alpha-Tocopherol-Äquivalent

1 Kapsel enthält 500 mg Lachsöl mit 18 % Eicosapentaensäure und 12 % Docosahexaensäure.

1 Kapsel entspricht 0 BE.

Zutaten:

Lachsöl (74 %), Gelatine (vom Schwein), Feuchthaltemittel Glycerin, Vitamin E.

Inhalt:

60 Kapseln (entsprechend 40,7 g)

120 Kapseln (entsprechend 81,4 g)

Verzehrempfehlung:

3-mal täglich 1-2 Kapseln unzerkaut mit ausreichend Flüssigkeit zu den Mahlzeiten.

Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrsmenge darf nicht überschritten werden.

Wofür sind langkettige Omega-3-Fettsäuren wichtig?

OMEGA-3-LACHSÖL-ratiopharm® enthält Lachsöl mit Eicosapentaensäure und Docosahexaensäure. Dies sind langkettige, mehrfach ungesättigte Fettsäuren, die zur Gruppe der Omega-3-Fettsäuren gehören. Sie sind für den Menschen essenziell, d. h. lebensnotwendig und müssen mit der Nahrung zugeführt werden, da der Körper sie nicht selbst bilden kann. Benötigt werden diese Fettsäuren im Organismus als Bestandteile der Zellmembranen sowie zur Bildung wichtiger Reglerstoffe. Die Docosahexaensäure ist besonders in der Augennetzhaut und im Nervengewebe enthalten.

Der große gesundheitliche Nutzen einer Fischöl- und damit Omega-3-Fettsäuren-reichen Ernährungsweise wurde bei Eskimos beobachtet, die sich traditionell reichhaltig mit fettem Fischfleisch ernähren. Bei ihnen fand man günstigere Blutfettwerte und ein gesünderes Herz-Kreislauf-System als bei Bevölkerungsgruppen mit geringerem Fischverzehr.

Wie können Sie Ihre Versorgung mit langkettigen Omega-3-Fettsäuren verbessern?

Die langkettigen Omega-3-Fettsäuren Eicosapentaensäure und Docosahexaensäure sind vor allem in fetten Kaltwasserfischen wie Hering, Makrele oder Lachs reichlich enthalten. Für eine gute Versorgung mit diesen Fettsäuren werden 1-2 Seefischmahlzeiten pro Woche empfohlen.

Wer nicht gerne Fisch isst oder seine Versorgung mit Omega-3-Fettsäuren zusätzlich verbessern möchte, für den bietet sich zur Nahrungsergänzung konzentriertes Lachsöl in Kapselform an.

Wer sollte besonders auf seine Zufuhr an Omega-3-Fettsäuren achten?

Der Verzehr von Omega-3-Fettsäuren sollte gesteigert werden, da die Zufuhr mehrfach ungesättigter Fettsäuren in Deutschland durchschnittlich unter den Zufuhrempfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung liegt.

Bei einer Erhöhung der Zufuhr an ungesättigten Fettsäuren sollte auch die Vitamin E-Aufnahme erhöht werden, deshalb enthalten die OMEGA-3-LACHSÖL-ratiopharm® Kapseln zusätzlich Vitamin E.

Wie sollten Sie OMEGA-3-LACHSÖL-ratiopharm® lagern?

OMEGA-3-LACHSÖL-ratiopharm® sollten trocken und bei Raumtemperatur, außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern gelagert werden.

Hinweis:

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

ratiopharm GmbH, 89070 Ulm

www.ratiopharm.de

Stand der Information: November 2007

132738.01

ratiopharm