



## Anti-Aging mit pflanzlicher Omega-3-Fettsäure ALA – Risiko für Altersdiabetes ernährungsphysiologisch senken

Von *Navitum*

Erstellt am 22 Sep 2011 - 15:10

Die Vereinten Nationen (UN) beschäftigen sich gerade wieder intensiv mit dem Thema Diabetes (Zuckerkrankheit). Und das nicht ohne Grund, denn der Diabetes mellitus Typ II, der Altersdiabetes, hat in den letzten Jahren die Ausmaße einer Pandemie, also einer Kontinent übergreifenden Seuche, angenommen. Nach Angaben der UN bedroht der Diabetes die Weltgesundheit in einem vergleichbaren Ausmaß wie die klassischen Infektionsseuchen Malaria, Tuberkulose und AIDS. Demzufolge werden die UN Mitgliedsstaaten aufgefordert, vorbeugende Maßnahmen gegen die Zuckerkrankheit zu ergreifen. Das gilt in besonderem Maße auch für Deutschland. In unserem Land leben etwa 6-7 Millionen Diabetiker. Mit ungebrochen stark steigender Tendenz. Effiziente Maßnahmen zur Vorbeugung und zum Stopp dieses Trends tun also Not. Auch ergänzende ernährungsphysiologische Maßnahmen, die jeder Betroffene leicht umsetzen kann sind gefragt.

Ursachen für den Diabetes sind sehr häufig im eigenen Lebensstil zu suchen. Deshalb sind auch Änderungen im Lebensstil die am meisten Erfolg versprechende Vorbeugemaßnahme, besonders für Menschen, auf die alle oder einige Anzeichen des metabolischen Syndroms zutreffen. Als metabolisches Syndrom wird der weit verbreitete Teufelskreis aus Übergewicht, hohem Blutdruck, Fettstoffwechselstörungen und erhöhtem Blutzuckerspiegel bezeichnet. Gelingt es das metabolische Syndrom zu bekämpfen, dann kann es auch gelingen der Diabetes Pandemie Herr zu werden. Denn das metabolische Syndrom erhöht das Risiko für eine Reihe von Folgeerkrankungen deutlich, eben auch dem Diabetes. Insbesondere bei Männern ab 45 Jahren und Frauen ab 55 Jahren ist das metabolische Syndrom mit einem stark erhöhten Risiko für Diabetes und Herz-Kreislaufkrankungen wie Arteriosklerose, Herzinfarkt und Schlaganfall korreliert. In Deutschland lebt etwa jeder Dritte Erwachsene an der Risikoschwelle zum metabolischen Syndrom, erfüllt also 3 der folgenden 5 Kriterien: Übergewicht (Bauchumfang), leicht erhöhter Blutzucker, leicht erhöhtes Cholesterin, leicht erhöhte Gesamtfette oder erhöhter Blutdruck. Was kann man also tun, um die tickende Zeitbombe zu entschärfen und das Diabetes- und Infarktrisiko zu minimieren? Klar, den Lebensstil ändern, der für Entstehung der Risikofaktoren verantwortlich ist. Dazu gehören neben anderen Maßnahmen auch die Reduzierung von tierischen Fetten in der Ernährung und die Umstellung auf pflanzliche Öle. Warum sind pflanzliche Öle so wichtig? Nun sie sind reich an ungesättigten Fettsäuren, die für die Gesundheit eine besondere Rolle spielen. Eine Ausnahmestellung innerhalb der pflanzlichen Fettsäuren spielt die Omega-3-Fettsäure ALA, für die in unzähligen Studien ein hoher gesundheitlicher Nutzen nachgewiesen wurde. Erst kürzlich sind wieder zwei umfangreiche Studien aus den USA veröffentlicht worden, die den besonderen Nutzen von ALA für den Menschen zeigen. In beiden Studien mit jeweils mehreren Tausend Teilnehmern wurde gezeigt, dass der Verzehr von ALA bei Männern und Frauen das Risiko für Altersdiabetes (Diabetes mellitus Typ II) deutlich senken kann. Warum wirkt sich ALA, das besonders reich in Leinöl enthalten ist, so günstig auf das Diabetesrisiko aus. Eine umfangreiche Studiensammlung zeigt, dass rein pflanzliches ALA direkt Risikofaktoren für Diabetes und Herz-Kreislaufkrankungen angeht und so über diesen Weg das Erkrankungsrisiko senken kann. Dazu gehören die positiven Wirkungen von ALA auf den Fett- und Cholesterinspiegel, den Blutdruck und das Körpergewicht, Faktoren also, die das metabolische Syndrom als Vorstufe vom Diabetes auszeichnen. Von allen natürlichen pflanzlichen Ölen enthält Leinöl am meisten ALA. Leinöl ist demzufolge besonders für die Gesundheitsvorsorge geeignet. Nun ist Leinöl aber leider sehr empfindlich und das wertvolle ALA kann durch Licht und Lagerung leicht zerstört werden. Deshalb sollte auf speziell aufbereitetes Leinöl in rein pflanzlichen Kapseln zurückgegriffen werden, die das empfindliche Leinöl schützen. In einem patentierten Verfahren ist es Pharmazeuten aus Deutschland gelungen, hochgereinigtes Leinöl mit einem hohen Anteil an ALA in den leicht zu schluckenden Vegicaps herzustellen. Diese Kapseln sind als OmVitum® im Handel. Drei Kapseln täglich versorgen den Körper mit ALA. OmVitum® ist eine ergänzend bilanzierte Diät zur diätetischen Behandlung von Arteriosklerose und bei erhöhten Entzündungswerten. Es kann auch im Rahmen der Gesundheitsvorsorge angewandt werden. OmVitum® als Monatspackung (PZN 4604189) oder als günstige 3-Monatspackung (PZN 0262160) ist über Apotheken, Praxis parallele Gesundheitszentren oder direkt von der Firma beziehbar. Bei Bezug via Apotheke sollte darauf hingewiesen werden, dass OmVitum® wegen der einzigartigen Zusammensetzung nicht durch andere, scheinbar ähnliche Produkte ausgetauscht werden sollte, die in der Apotheke vorrätig sind. Jede Apotheke kann das Präparat ohne Zusatzaufwand direkt bei Navitum Pharma versandkostenfrei beziehen. Sollte eine Apotheke diesen Service einmal nicht anbieten können, kann der Kunde das gewünschte Produkt auch direkt von der



Firma versandkostenfrei bestellen. Weitere Informationen sind unter [www.navitum-pharma.com](http://www.navitum-pharma.com) [1] oder 0611-58939458 verfügbar. Sie können Navitum auch auf <http://blog.navitum.de/> [2] besuchen. Dort sind weitere interessante Hintergrundinformationen zu Gesundheitsthemen abgelegt.

Quelle : Djoussé L, et al. Am J Clin Nutr. 2011 Aug;94(2):527-33. Epub 2011 May 18.; Brostow DP, et al. Am J Clin Nutr. 2011 Aug;94(2):520-6. Epub 2011 May 18.

Navitum Pharma GmbH

Dr. Gerhard Klages

Am Wasserturm 29

65207 Wiesbaden

Tel: 0611-58939458

FAX: 0611-9505753

E-Mail: [Gerhard.Klages@navitum.de](mailto:Gerhard.Klages@navitum.de) [3]

Web: [www.navitum-pharma.com](http://www.navitum-pharma.com) [1]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 29 Mär 2020 - 23:08):** <https://www.medcom24.de/node/15125>

**Links:**

[1] <http://www.navitum-pharma.com>

[2] <http://blog.navitum.de/>

[3] <mailto:Gerhard.Klages@navitum.de>