5 Fakten zu Omega-3, die (Fast) niemand kennt.

#1: Niemand kann ohne Omega-3 leben

- Niemand auf der Welt hat einen Omega-3-Index von unter 2%.
- Fast die Hälfte unserer Fettsäuren im Gehirn sind Omega-3-Fettsäuren.

→ vitamineblog.com

#2: Auf den Omega-3-Index kommt es an, nicht auf die Einnahmedosis

- Der Omega-3-Index sollte zwischen 8 bis 11 % sein.
- Im Schnitt braucht man dafür 2 Gramm Omega-3 pro Tag, dies ist aber individuell sehr unterschiedlich.
- Nur mit einer Fettsäureanalyse hat man Gewissheit.

→ vitamineblog.com

#3: Omega-3 auf nüchternen Magen ist wirkungslos

- Damit die Fettverdauung einsetzt, braucht man mindestens 10 Gramm Nahrungsfette.
- Daher sollte man Omega-3 unbedingt zur Hauptmahlzeit oder zu einer sonstigen fettreichen Mahlzeit einnehmen.

→ vitamineblog.com

#4: Das Öl in Fischölkapseln ist oft ranzig

- Da die Kapsel verschlossen ist, merkt man nicht, wenn das Öl ranzig ist.
- Beim Herstellungsprozess gelangt meist Sauerstoff in die Kapsel. Dies fördert die Oxidation des Öles.
- Mein Tipp: Beiß doch mal in eine Kapsel um es auszuprobieren.

→ vitamineblog.com

#5: Der optimale Beginn der Einnahme ist vor der Geburt

- Man sollte mit der Supplementierung im Alter von -3 Monaten starten.
- Vor allem die Omega-3-Fettsäure DHA ist wichtig für die Entwicklung des Zentralnervensystems und des Gehirns.
- Der Nutzen: Weniger Asthma, Allergien und ADHS + ein höherer Intelligenzquotient und bessere soziale Fähigkeiten.

→ vitamineblog.com