



## Mit pflanzlicher Omega-3-Fettsäure Diabetes vorbeugen – Pflanzenöl kann Diabetes Einhalt gebieten

Von Navitum

Erstellt am 26 Jul 2013 - 14:59

Die Omega-3-Fettsäure ALA aus Pflanzenölen spielt in der gesunden Ernährung eine herausragende Rolle. Sie ist für eine Vielzahl von gesundheitsfördernden Eigenschaften bekannt. Gut untersucht sind die positiven Wirkungen von ALA auf Blutdruck, die Blutfette, das Herz-Kreislaufsystem und die Knochengesundheit. Eine kürzlich veröffentlichte wissenschaftliche Arbeit berichtet, dass der Verzehr von Pflanzenölen mit einem hohen Anteil an ALA mit einer geringen Erkrankungsrate an Diabetes korreliert ist. Die Forscher haben bei mehr als 1000 Studienteilnehmern Parameter für den Zuckerstoffwechsel mit dem Verzehr von pflanzlichen Ölen korreliert. Dabei stellten sie fest, dass mit steigendem Gebrauch von Pflanzenölen, ein entgleister Zuckerstoffwechsel immer seltener wurde. Das Pflanzenöl schützt also vor Diabetes. Welcher Teil des Pflanzenöls für den schützenden Effekt nun verantwortlich war, konnte die Studie nicht beantworten. Dazu war es nötig, einzelne Omega-3-Fettsäuren und deren Einfluss auf den Zuckerstoffwechsel getrennt zu untersuchen. Im Einzelnen wurde die pflanzliche Omega-3-Fettsäure ALA und die aus Fischöl stammenden Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA untersucht. Als Maß für die Fähigkeit des Körpers den Zuckergehalt angemessen zu regulieren wurde die sogenannte Insulinresistenz gemessen. Ist sie hoch, ist die Regulationsfähigkeit schlecht. Ist sie gering, kann der Körper gut den Zuckerspiegel regulieren und schädliche Höhen und Tiefen vermeiden. Die Forscher stellten nun fest, dass Menschen, die viel ALA verzehrten, eine deutlich bessere Zuckerregulationsfähigkeit besaßen, als Menschen die das nicht taten. Das ist ein Effekt, der augenscheinlich nur von der pflanzlichen Omega-3-Fettsäure ALA geboten wird. Für Omega-3-Fettsäuren aus Fischöl konnte dieser Zusammenhang nicht nachgewiesen werden. Diese aktuellen Forschungen zeigen einmal mehr, welch enormes gesundheitliches Potenzial in der pflanzlichen Omega-3-Fettsäure ALA steckt. Wenn konsequent angewandt, kann sie Herz und Gefäße schützen und in vielen Fällen den Einsatz von Arzneimitteln zunächst unnötig machen. Gleichzeitig kann sie günstig in den Zuckerhaushalt des Körpers eingreifen und so wahrscheinlich die Zuckerkrankheit positiv beeinflussen. Alpha-Linolensäure, das ist der vollständige Name von ALA, kommt nur in pflanzlichen Ölen und nicht in Fischöl vor. Leinöl hat von allen natürlich vorkommenden Ölen den höchsten Anteil an ALA. Nun ist direkt gepresstes Leinöl leider sehr schnell verderblich und nicht jedermanns Geschmack. Es ist deshalb sinnvoll, hoch gereinigtes Leinöl mit einem hohen Anteil an ALA in leicht zu schluckenden Kapseln herzustellen. Diese Kapseln sind als OmVitum® im Handel. OmVitum® ist eine ergänzend bilanzierte Diät zur diätetischen Behandlung von Arteriosklerose, dem Vorläufer von Herzinfarkt und von Entzündungen. Drei Kapseln täglich versorgen den Körper mit ALA. OmVitum® als Monatspackung oder als günstige 3- und 6-Monatspackung können direkt bei der Firma oder bequem über diesen Link [http://www.amazon.de/shops/A2589KXRMH9JGY/ref=olp\\_merch\\_name\\_1](http://www.amazon.de/shops/A2589KXRMH9JGY/ref=olp_merch_name_1) [1] bei Amazon bestellt werden. Auch in Apotheken ist es verfügbar.

Quelle: Kurotani K et al. PLoS One 2013 May 31;8(5):e64758.; Muramatsu T et al. Prev Med 2010 Mar 4.

Navitum Pharma GmbH

Tel: 0611-58939458

FAX: 0611-18843741

E-Mail: [bestellung@navitum.de](mailto:bestellung@navitum.de) [2]

Web: [www.navitum-pharma.com](http://www.navitum-pharma.com) [3]

facebook: <http://facebook.de/navitum> [4]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 03:22): <http://medkom24.eu/node/17976>



### Links:

[1] [http://www.amazon.de/shops/A2589KXRMH9JGY/ref=olp\\_merch\\_name\\_1](http://www.amazon.de/shops/A2589KXRMH9JGY/ref=olp_merch_name_1)

[2] <mailto:bestellung@navitum.de>

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

[4] <http://facebook.de/navitum>