



## **Transfette sind weit verbreitet, aber ungesund– Pflanzliches ALA in Kapseln kann schädliche Wirkung reduzieren**

Von *Navitum*

Erstellt am 30 Dez 2013 - 13:21

Was sind eigentlich Transfette und wie entstehen sie? Nun chemisch betrachtet sind es gesättigte Fettsäuren. Man kann sie aber auch sehen. Was in der Fritteuse eines Schnellrestaurants abends nach vielen Frittiervorgängen ausgekratzt wird, das besteht überwiegend aus Transfetten. Das kann für den menschlichen Verzehr nicht gesund sein. Transfette, die auch trans-Fettsäuren genannt werden, sind also Fettbestandteile, die für die gesundheitsgefährdenden Eigenschaften von tierischen Fetten und industriell verarbeiteten Fetten mit verantwortlich sind. Deshalb sollte bei der täglichen Ernährung darauf geachtet werden, den Anteil von Transfetten so gering wie möglich zu halten. Ganz wird das nicht gelingen, da Transfette weit verbreitet sind. Sie kommen natürlicherweise in Milch, Käse, Fleisch und tierischen Fetten vor. Problematisch sind künstliche Transfette, die vielen Nahrungsmitteln zugesetzt werden. Besonders durch sie steigt das Risiko fürs Herz. Es gibt aber auch natürliche Öle, wie die rein pflanzliche Omega-3-Fettsäure ALA in OmVutum® Kapseln, die die schädlichen Wirkungen der Transfette reduzieren können.

Transfette sind zum Bestandteil unseres täglichen Lebens geworden. Sie sind in gängigen Lebensmitteln weit verbreitet. Das gilt nicht nur für Milch, Käse und Fleisch, in denen die Transfette von Natur aus vorkommen, sondern insbesondere für industriell gefertigte Lebensmittel. Dazu gehören an erster Stelle Brat- und Back- und Frittierfette. Demzufolge weisen Lebensmittel, wie Pommes frites, Backwaren, Käse, Chips, die mit diesen Fetten hergestellt sind, einen vergleichsweise hohen Anteil an Transfetten auf. Aber auch Margarinen und manche Fertiggerichte enthalten sie, da die Transfette auch zum Härten der Pflanzenöle Verwendung finden. Es ist also schwer, bei normaler Ernährung den schädlichen Transfetten aus dem Wege zu gehen. Deshalb planen die amerikanischen Gesundheitsbehörden auch, künstliche Transfette in Lebensmitteln zu verbieten. So weit ist es bei uns noch nicht. Deshalb ist es sinnvoll, den Verzehr von Transfetten zu reduzieren und ihrer schädlichen Wirkung entgegenzuwirken. Sie verursachen Arteriosklerose und in deren Gefolge Herzinfarkt und Schlaganfall. Genau diese sehr unangenehme Nebenwirkung der Transfette kann durch die pflanzliche Omega-3-Fettsäure ALA reduziert werden. Das hat eine aktuelle wissenschaftliche Studie aus Kanada experimentell eindrucksvoll belegt. Mit der in Leinöl konzentriert enthaltenen Omega-3-Fettsäure ALA lässt sich die durch Cholesterin und/oder Transfetten induzierte Arteriosklerose hemmen. Es ist deshalb sinnvoll, zur Förderung der Gesundheit und zum Schutz von Herz und Kreislauf, ALA zum Bestandteil der täglichen Ernährung zu machen. Menschen die viel ALA verzehren, haben weniger Probleme mit Herz und Kreislauf und erleiden seltener einen Herzinfarkt. Das haben verschiedene Forschungsstudien gezeigt. Wie kommt man denn nun zu täglich ausreichend ALA? Zum einen besteht die Möglichkeit die Ernährung umzustellen auf immer frische, rein pflanzliche Öle, einschließlich Leinöl. Das werden viele allein schon aus beruflichen Gründen nicht können. Deshalb ist es sinnvoll, das wertvolle ALA in speziell zubereiteten OmVutum® Kapseln zu verzehren. OmVutum® ist eine ergänzend bilanzierte Diät zur diätetischen Behandlung von Arteriosklerose, dem Vorläufer von Herzinfarkt und von Entzündungen. OmVutum® als Monatspackung oder als günstige 3- und 6-Monatspackung können direkt bei der Firma oder bequem über [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 und Internetapotheken ist es verfügbar.

Quelle: Bassett CM, et al. Am J Physiol Heart Circ Physiol. 2011 Dec;301(6):H2220-6. Epub 2011 Sep 30.

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 - 03:14):** <http://medkom24.eu/node/18611>

**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>