

Omega 3 Fette sind mehrfach ungesättigte Fettsäuren und für den Menschen essenziell. Das bedeutet, sie werden vom Körper nicht selbst gebildet, sondern müssen mit der Nahrung zugeführt werden.

Mehrfach ungesättigte Fettsäuren existieren als Omega 6 und Omega 3 Fettsäuren. Bei den Omega 3 Fettsäuren erfolgt nochmals die Unterteilung in die biologisch aktiven Eicosapentaensäure (EPA) und die Docosahexaensäure (DHA). EPA und DHA sind wichtige Bestandteile der Zellmembranen und wirken modulierend, also beeinflussend, auf die Funktion verschiedenster Zellen.

Ein paar wichtige Wirkungen die Omega 3 Fettsäuren auf den menschlichen Organismus haben können.

- wirken sich auf die regulierung des Blutdrucks
- Senkung der Blutfettwerte (LDL-Cholesterine und Triglyceride)
- Stimmungsaufhellend (wirkt sich positiv auf den Melatoninspiegel aus)
- Schlaffördernd (Schlaf-Wach-Rhythmus durch Einfluß von Melantonin)
- Vorbeugend für Osteoporose und entzündungshemmend (Studien der Umea-Universität in Schweden)

AMSPORT® Omega 3 Kapseln enthalten 350 Milligramm Omega 3 Fettsäuren pro Kapsel.

Verzehrempfehlung:

So nimmst Du die AMSPORT® Omega 3 Kapseln zu Dir:

2-4 Kapseln am Tag zu einem beliebigen Zeitpunkt.

Achte zusätzlich immer auf eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise.

Zutaten:

EPAX TG (Fischöl) , Weichgelatinekapsel (Gelatine*, Glycerin, Wasser)

*Herkunft: Rind

Kann Spuren von Gluten, Laktose, Soja und Hühnerei-Eiweiß enthalten.

Nährwertangaben:

Inhaltsstoffe	pro Tagesportion*	% NRV** pro Tagesportion*
Fischöl	500mg	***
davon Omega 3 Fettsäuren	350 mg	***
davon DHA	100 mg	***
davon EPA	200 mg	***

* 1 Kapsel

** NRV = Prozentsatz der Nährstoffbezugswerte gem. VO(EU) Nr. 1169/2011

*** keine Nährstoffbezugswerte bekannt

Erwachsenen wird empfohlen, 1 Kapsel täglich, mit einem Glas Wasser einzunehmen. Die empfohlene tägliche Verzehrmenge darf nicht überschritten werden. Nahrungsergänzungsmittel stellen keinen Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung sowie für eine gesunde Lebensweise dar. Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern aufzubewahren. An einem trockenen Ort unter 25° C lagern.