

## Krillöl Kapseln

Krillöl enthält wertvolle Omega-3-Fettsäuren, die zu den wichtigen mehrfach ungesättigten Fettsäuren gehören.

Krillöl-Flüssigkapseln enthalten ein spezielles Öl, gewonnen aus dem antarktischen Krill, welches neben den wertvollen langkettigen Omega-3-Fettsäuren Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA) auch wichtige Phospholipide und das Carotinoid Astaxanthin enthält.



| Inhalt                | 60 Kapseln          |
|-----------------------|---------------------|
| PZN                   | 18059324            |
| EAN                   | 9009330913425       |
| Netto-Gewicht         | 35 g                |
| Packungsinformationen | 1 Dose à 60 Kapseln |

### Produktwissen

**Omega-3-Fettsäuren** nehmen eine Sonderstellung unter den Fettsäuren ein. Denn der Körper kann sie zum Teil nicht selbst produzieren und ist daher auf ihre Zufuhr angewiesen. Daher ist eine Aufnahme über die Nahrung von Bedeutung, denn Omega-3-Fettsäuren spielen eine wichtige Rolle für die Herzfunktion und für normale Blutfettwerte.

**Krillöl** Flüssigkapseln enthalten ein spezielles Öl gewonnen aus dem antarktischen Krill, welches neben den wertvollen langkettigen Omega-3-Fettsäuren Eicosapentaensäure und Docosahexaensäure auch wichtige Phospholipide und das Carotinoid Astaxanthin enthält. Der antarktische Krill (*Euphausia superba*) gehört zu den garnelenartigen, wirbellosen Krebstieren und lebt in großen Schwärmen in der Antarktis im Südlichen Ozean. Die Krebse ernähren sich von Kieselalgen und Plankton und können bis zu 6 cm groß werden.

Aufgrund des hohen Gehalts an gesundheitsfördernden Inhaltsstoffen wurde das Krillöl von der EU-Kommission als neuartiges Lebensmittel zur Verwendung in Nahrungsergänzungsmitteln und diätetischen Lebensmitteln zugelassen. Krillöl enthält die langkettigen wertvollen Omega-3-Fettsäuren Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA), welche zu den mehrfach ungesättigten Fettsäuren zählen.

Omega-3-Fettsäuren enthalten in ihrer Kette aus Kohlenstoffen mehrere Doppelbindungen. Eine davon befindet sich jeweils am dritten Kohlenstoffatom vom Methylende (daher Omega-3) des Fettsäuren-Moleküls entfernt.

EPA und DHA besitzen wichtige Funktionen im menschlichen Körper. Sie tragen zu einer normalen Herzfunktion bei und können das Risiko für kardiovaskuläre Krankheiten senken. Sie sind sehr wichtig für die Aufrechterhaltung eines normalen Triglyceridspiegels im Blut. Omega-3-Fettsäuren stellen wichtige Ausgangsstoffe für die Bildung von Eicosanoiden (hormonähnliche Substanzen) dar und sind im menschlichen Körper vor allem im Gehirn angereichert. EPA und DHA sind bedingt essentiell, das heißt, sie können im Körper nur aus der in bestimmten pflanzlichen Ölen vorkommenden essentiellen Fettsäure Alpha-Linolensäure hergestellt werden. Allerdings ist die Menge der im Körper hergestellten EPA und DHA meist zu gering, um eine ausreichende Versorgung mit diesen beiden wichtigen Fettsäuren zu gewährleisten. Daher sollten EPA und DHA auch zusätzlich mit der Nahrung zugeführt werden. Fettreiche Fische sind die einzige wesentliche Quelle von DHA und EPA in der menschlichen Ernährung. Der durchschnittliche Verzehr dieser Omega-3-Fettsäuren ist aber bei vielen Menschen aufgrund des zu geringen Fischkonsums, der zumindest zwei Fischmahlzeiten pro Woche enthalten sollte, zu gering. Zudem ist ein hoher Fischverzehr aufgrund der Schwermetallbelastung von langlebigen Fischarten nicht immer unbedenklich. Vor allem strenge Vegetarier sollten besonders auf die ausreichende Zufuhr achten. Auch das Verhältnis der über die Nahrung zugeführten Omega-6- zu den Omega-3-Fettsäuren muss beachtet werden, denn Omega-3-Fettsäuren und Omega-6-Fettsäuren konkurrieren miteinander um den Einbau in die Zellmembranen.

Meistens ist der Anteil der Nahrung an Omega-6-Fettsäuren im Verhältnis zu hoch. Nach Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. sollte das Verhältnis bei 5:1 liegen, tatsächlich liegt es meist bei 7:1 oder höher. Schwangere weisen einen noch höheren Bedarf an DHA und EPA auf, da ein Fötus besonders viele Omega-3-Fettsäuren für die Gehirnentwicklung benötigt. EPA und DHA sind wie erwähnt in vielen fettreichen Fischen enthalten.

Anders als bei Fischölen sind die in Krillöl enthaltenen Omega-3-Fettsäuren sowohl an Triglycerid- als auch an Phospholipid- Moleküle gekoppelt. Zudem enthält Krillöl das Carotinoid Astaxanthin.

Mit regelmäßiger Ergänzung der Nahrung mit Krillöl lässt sich der Bedarf an Omega-3-Fettsäuren auf einfache Weise decken.

## Zutaten



Diese Kapseln enthalten:

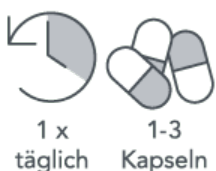
Krillöl1 (KREBSTIER), Kapselhülle (FISCHgelatine) 1 Superba™ Krill

Nahrungsergänzungsmittel

## Inhaltsstoffe

## Verzehrempfehlung

1 - 3 Kapseln täglich mit viel Flüssigkeit verzehren.



Hinweis: Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrmenge darf nicht überschritten werden.

### **Aufbewahrungsempfehlung**

Außerhalb der Reichweite von Kindern, kühl, trocken und lichtgeschützt lagern.

### **Hinweis**

Ein Nahrungsergänzungsmittel ist kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

### **EPA und DHA**

tragen zu einer normalen Herzfunktion bei. Diese positive Wirkung stellt sich bei einer täglichen Aufnahme von 250 mg EPA und DHA ein.