

Gebrauchsempfehlung

Bitte sorgfältig lesen !

Stand 08/2015

proSan® Omega-3

Für Herz, Gehirn und Sehkraft.

Liebe Patientin, lieber Patient,

wir freuen uns, dass Sie sich für **proSan Omega-3** entschieden haben.

proSan Omega-3 wird nach höchsten Qualitätsrichtlinien (GMP/HACCP) in Deutschland hergestellt. Ein GMP-gerechtes Qualitätsmanagementsystem dient der Gewährleistung der Produktqualität. HACCP garantiert einen qualitätsgesicherten Produktionsprozess vom Rohstoff bis zum Endprodukt.

proSan Omega-3 enthält einen besonders hohen Anteil an hochwertigen Omega-3 Fettsäuren von höchster Reinheit. Das Fischölkonzentrat erreicht einen **Omega-3 Fettsäure-Anteil von mind. 60 %**. Dies ist wichtig, denn es sind die Omega-3 Fettsäuren DHA und EPA, die Fischöle so wertvoll machen.

Ein weiterer praktischer Vorteil: Sie müssen weniger bzw. kleinere Kapseln schlucken.

Was sind Omega-3 Fettsäuren

Omega-3-Fettsäuren sind mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Sie sind essentiell, d.h., sie können vom Körper entweder gar nicht oder nur in eingeschränkter Menge gebildet werden und müssen daher regelmäßig mit der Nahrung aufgenommen werden. Sie werden vom Menschen in allen Lebensabschnitten benötigt. Allein die sehr gute Versorgung mit Fischöl ermöglichte es dem Menschen, ein allen anderen Lebensformen überlegenes Gehirn zu entwickeln. Rund 30 % der Fettmasse des Gehirns bestehen aus der Omega-3 Fettsäure DHA. Eine ausreichende Versorgung mit DHA ist deshalb noch heute in jeder Lebensphase entscheidend: für das Ungeborene, für Kinder, für Erwachsene genauso wie für Ältere.

Die wichtigen Vertreter der Omega-3-Fettsäuren sind die Eicosapentaensäure (EPA) und die Docosahexaensäure (DHA). Aber nur wenige Lebensmittel enthalten diese wertvollen Fettsäuren. Gute Quellen sind fette Kaltwasserfische, wie z. B. Lachs, Hering und Makrele.

Was macht Omega-3 Fettsäuren so wertvoll

Omega-3 Fettsäuren haben heute einen hohen Stellenwert - speziell auch in der herzgesunden Ernährung. **DHA und EPA unterstützen eine normale Herzfunktion.**

Bereits im Jahr 1944 stellte man fest, dass bei den in Kanada lebenden Eskimos selten Herz-Kreislauf-Erkrankungen auftraten. Heute ist bekannt, dass der große Anteil an Omega-3 Fettsäuren in der Ernährung der Eskimos (fischreiche Nahrung!) den positiven Effekt ausübte.

Zudem hat **DHA** einen positiven Einfluss auf die **Gehirnfunktion und die Sehkraft**. DHA unterstützt die Aufrechterhaltung einer normalen Funktion.

Die positive Wirkung auf das Herz wird bei einer täglichen Einnahme von mind. 250 mg Omega-3-Fettsäuren (EPA+DHA) erreicht. Die positiven Wirkungen auf das Gehirn und die Sehkraft werden bei einer täglichen Einnahme von mind. 250 mg DHA erreicht. **Bei täglicher Einnahme von proSan Omega-3 ist dies der Fall!**

Schlussfolgerung

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt deshalb, ein- bis zweimal in der Woche Fisch zu essen. Besonders große Mengen an Omega-3-Fettsäuren enthalten Kaltwasserfische wie Makrele, Lachs, Hering und Thunfisch.

Aufgrund des Ernährungsverhaltens in Deutschland können die notwendigen Mengen an Fisch jedoch vom Großteil der Bevölkerung nicht praktikabel und zumutbar über eine dauerhafte Zeit zugeführt werden. Darüber hinaus sind die betroffenen Fischarten besonders fettreich, was aus ernährungswissenschaftlichen Gründen vermieden werden sollte. Auch weisen viele Fischarten eine unerwünscht hohe Schwermetallbelastung auf. Diätetisch sinnvoll ist daher die Zufuhr von Omega-3-Fettsäuren im Rahmen einer abgestimmten Nahrungsergänzung. Das in proSan Omega-3 verwendete Fischöl ist molekulardestilliert und damit besonders schadstoffarm.

Wichtige Hinweise

Im Allgemeinen ist proSan Omega-3 unbedenklich und gut verträglich. Die empfohlene tägliche Verzehrmenge darf nicht überschritten werden. Nahrungsergänzungsmittel sollen nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und gesunde Lebensweise verwendet werden. Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern aufbewahren.

Zusammensetzung (Tagesportion 2 Kapseln)

Hoch gereinigtes und hochkonzentriertes Fischöl mit mind. 60% Omega-3 Fettsäuren darin enthalten: **600 mg Omega-3-Fettsäuren**

Hoher Anteil der besonders wertvollen Omega 3-Fettsäuren

Docosahexaensäure (DHA) 500 mg

Eicosapentaensäure (EPA) 100 mg

proSan Omega-3 ist laktose- und glutenfrei. Für Diabetiker geeignet (0,005 BE pro Kapsel).

Verzehrsempfehlung

Täglich 2 Kapseln mit etwas Flüssigkeit einnehmen.

Zur Unterstützung Ihrer Gesundheit empfiehlt sich eine langfristige und regelmäßige Einnahme von **proSan Omega-3**.

Darreichungsform und Packungsgröße

1 Packung enthält 60 Kapseln - Unverbindlich empfohlener Preis (Apothekenabgabepreis): € 12,95
PZN - 7263412 - Unter dieser Nummer ist **proSan Omega-3** im Apothekensortiment gelistet.

proSan
pharm. Vertriebs GmbH
Am Knipprather Busch 20
40789 Monheim am Rhein

Tel.: 02173 / 896120
Fax: 02173 / 896122
E-Mail: info@prosan.de
Internet: www.prosan.de