

## Omega-3-reiche Ernährung für Gesundheit und Wohlbefinden

Omega-3-Fettsäuren sind essenzielle Nährstoffe, die unser Körper nicht selbst herstellen kann. Sie spielen eine entscheidende Rolle für unsere Gesundheit – von der Unterstützung der Herz-Kreislauf-Funktion bis hin zur Entzündungshemmung.

### Warum sind Omega-3-Fettsäuren so wichtig?

Omega-3-Fettsäuren, insbesondere die langkettigen Vertreter EPA (Eicosapentaensäure) und DHA (Docosahexaensäure), haben zahlreiche gesundheitsfördernde Eigenschaften:

- Entzündungshemmung: Chronische Entzündungen können zu Problemen im Herz-Kreislauf-System und zu Gelenksbeschwerden führen.
- Herzgesundheit: Omega-3-Fettsäuren tragen zur Senkung von Triglyceridwerten und zur Regulation des Blutdrucks bei.
- Gehirn und Stimmung: Sie sind essenziell für die kognitive Funktion und können das Risiko für depressive Verstimmungen reduzieren (v.a. EPA).
- Hautgesundheit: V.a. DHA ist ein wichtiger Bestandteil der Zellmembranen in der Haut und trägt zur Erhaltung von Feuchtigkeit und Elastizität bei.

### Omega-3 in den Wechseljahren

Während der Menopause sinkt der Östrogenspiegel, wodurch das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Entzündungen und trockene Haut erhöht ist. Eine Omega-3-reiche Ernährung kann helfen:

- Hitzewallungen und Stimmungsschwankungen zu mildern,
- Haut und Schleimhäute geschmeidig zu halten,
- Gelenksbeschwerden durch ihre entzündungshemmende Wirkung zu lindern.

### Gute Quellen für Omega-3

- Fettreiche Fische wie **Lachs, Makrele, Sardine und Hering**
- Pflanzliche Quellen wie **Leinsamen, Chiasamen und Walnüsse**
- **Algenöl** als vegane Alternative zu Fischöl

### Omega-3-Analyse in der Ernährungsberatung

In meiner Beratung biete ich eine Fettsäure-Analyse an, die den Omega-3-Index, das Omega-6-zu-Omega-3-Verhältnis sowie 26 verschiedene Fettsäuren misst. So können wir gezielt Anpassungen vornehmen, um Ihre Ernährung optimal auf Ihre Bedürfnisse abzustimmen. Möchten Sie wissen, ob Sie ausreichend mit Omega-3 versorgt sind? Vereinbaren Sie einen Termin per Anruf unter +4319346206 oder per E-Mail an [kocijan@optimalessen.com](mailto:kocijan@optimalessen.com) zur Analyse und Beratung!