



Omega-3 Test

Es macht Sinn sich testen zu lassen, denn nur so wissen Sie, ob Sie gut mit Omega-3 versorgt sind.

Die vorgeburtliche und frühkindliche Entwicklung des Gehirns wird massgeblich von der Versorgung mit langkettigen, mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren beeinflusst. Eine der wichtigsten Omega-3-Fettsäuren ist die aus Alpha-Linolensäure im Körper gebildete Docosahexaensäure (DHA). Sie hat wesentliche Bedeutung für die Reifung der Intelligenz und des Sehvermögens, denn eine besonders hohe Konzentration von DHA findet sich in den Nervenzellen des Gehirns und in den Photorezeptoren der Netzhaut.

Wissenswert

In mehreren wissenschaftlichen Studien sind Gruppen von Babys verglichen worden, die entweder DHA-freie oder DHA-haltige Ernährung (in der Muttermilch oder in angereicherter Säuglingsnahrung) bekommen haben. Mit den bis zu einjährigen Säuglingen wurden Sehtests und einfache Intelligenztests durchgeführt. Es hat sich herausgestellt, dass die mit DHA ernährten Kinder im Durchschnitt eine deutlich bessere Sehschärfe hatten als die Kinder der Vergleichsgruppe. Auch bei den Intelligenztests wiesen die Kinder der DHA-Gruppe signifikant bessere Resultate auf als die der Kontrollgruppe.

Das ungeborene Kind erhält die für ihn essentielle Fettsäure über die Plazenta, der Säugling bekommt sie über die Muttermilch zugeführt. Die ausgeprägteste Speicherung von DHA findet beim Fötus vor allem während des letzten Schwangerschafts-

drittels und während der ersten Wochen nach der Geburt statt, wenn sich Neuronen und Gliazellen zu vermehren beginnen. Eine ausreichende Versorgung der Schwangeren und Stillenden mit DHA ist also von entscheidender Bedeutung.

Ernährungsexperten fordern daher, dass sich schwangere und stillende Frauen DHA-reich ernähren, vor allem ab der 25. Schwangerschaftswoche und bis zum Ende der Stillzeit. Da diese essentielle Fettsäure vor allem in fettreichem Seefisch wie Hering, Lachs, Makrele und Thon zu finden ist, sollten Schwangere mindestens zweimal in der Woche Fisch auf den Speiseplan setzen. Dabei ist es zu beachten, dass es vorzugsweise bio Wildfang Meeresfisch ist.

Omega-3 Produkte

Für Schwangere wird die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln mit marinen Omega-3-Fettsäuren empfohlen. Im Handel gibt es viele Produkte die synthetisch oder zum Teil synthetisch hergestellt sind. Achten Sie besonders in der Schwangerschaft und in der Stillzeit auf hochwertige Produkte.

Das BalanceOil von Zinzino ist eine hochwertige Mischung aus Ölen von kleinen Wildfischen und extra nativem Olivenöl, das aus früher Ernte stammt. Es trägt zu einer normalen Funktion von Herz, Gehirn und Immunsystem bei und ist ein reines und zu 100% natürliches Produkt ohne synthetische Zusatzstoffe.

Für Vegetarierinnen und Veganerinnen gibt es andere marine Omega-3-Quellen, wie Algen und Algenöl. Da empfehle ich das reine BalanceOil vegan.

Es lohnt sich, wenn sie schwanger werden wollen, das Öl und die Folsäure bereits 6 Monate vor der Schwangerschaft aber sicher spätestens bei einem positiven Schwangerschaftstest bis zum Ende der Stillzeit einzunehmen. Eine Kur von 6 Monaten lohnt sich daher. Als kleiner Tipp: Wenn man die Produkte für 6 Monate bestellt und im Voraus bezahlt, wird eine Flasche gratis dazu geliefert und der Versand ist gratis.

Omega-3 Test

Der Test kostet im Handel Fr. 183.-

Es geht auch günstiger. Melden sie sich gerne bei mir.

Im Labor vitas in Oslo wird das Blut getestet. Sie sind unter anderem spezialisiert auf die differenzierte Analyse von Omega-3. www.vitas.no/

Sobald die Resultate eingetroffen sind, erkläre ich Ihnen in aller Ruh die vorliegenden Resultate.

Meine Empfehlung während der Schwangerschaft & Stillzeit



Schwangerschafts- und Stillzeit-Set:
optimal mit Vitaminen, Omega-3 und Zinobiotic versorgt

<https://www.zinzino.com/shop/2015480319/CH/de-DE/products/premier-kits/health-protocol-kit/>



Maternity Balance Oil+ Kit mit Test

<https://www.zinzino.com/shop/2015480319/CH/de-DE/products/premier-kits/balance-supplements-kits/910292/>

Wochenbett
Thun

Tanja Bigler

www.wochenbett-thun.ch

079/573 87 51