

## Omega 3 som kosttillskott

Omega-3-fettsyror är livsnödvändiga och man kan bara få i sig dem via mat eller kosttillskott. Det är endast de längre fleromättade fettsyrorerna EPA och DHA från fisk och fiskolja, som har visat sig ha positiva egenskaper. Bland annat förebygger de hjärt- och kärlsjukdomar, verkar antiinflammatoriskt och är viktiga för hjärnan och för ögonhälsan.

### Kvalitet

Det är huvudsakligen *fiskoljans renhet och stabilitet* som är de viktigaste måtten på dess kvalitet. Det kan finnas små mängder PCB och dioxiner i fisk. Det är särskilt foster och små barn som är känsliga för dessa miljögifter. Ammande och gravida kvinnor bör därför välja en garanterat ren fiskolja.

Om fiskoljan lätt härsknar går de goda egenskaperna förlorade. Den måste därför hanteras väl och förpackas tillsammans med antioxidanter.

Om man inte får i sig tillräckligt med Omega-3 använder cellerna istället andra typer av fetter, som det finns god tillgång på i födan, till exempel de inflammationsdrivande Omega-6-fetterna, vilket gör att cellerna inte fungerar optimalt och man lätt blir sjuk.

## Omega 3 – vi rekommenderar

**Brudy Technology** har utvecklat ett enzymatiskt framställt Omega-3-tillskott av hög kvalitet som i Sverige säljs av **Nilalf AB**. Tillskottet är stabilt, med hög upptaglighet och med en hög halt DHA (som är extra väsentligt för hjärnans, hjärtats och ögats funktion). Också med en dokumenterad antioxidations-effekt ("anti-aging"), som skyddar cellerna mot förtidigt åldrande. Det finns fler olika varianter av detta tillskott, bland annat:



**Originallet Algatrium Plus**, är särskilt viktig för hjärnans utveckling hos de yngre, men också för att motverka demens och ögonförändringar hos äldre. Ekonomi- och reseförpackning.

**BrudyRetina** är i princip "Algatrium Plus" förstärkt med vitaminer, mineraler och antioxidanter som skyddar det skarpa seendet (gula fläcken) och hornhinnan mot förändringar (av särskild vikt för diabetiker och äldre). I förebyggande syfte räcker det med en kapsel per dag (350 mg DHA). Vid förändringar i Gula fläcken rekommenderas tre kapslar (1050 mg DHA) per dag. Kan beställas fraktfritt inom Sverige från Nilalf AB:s webbshop: [www.nilalf.net](http://www.nilalf.net)



**Nilalf AB** [www.nilalf.net](http://www.nilalf.net)

Omega 3 - en viktig  
hälsoförsäkring!

## Omega 3

### Varför omega 3?

- Viktigt för hjärnans och nervsystemets utveckling hos foster och barn.
- Viktigt för ögonens utveckling.
- Förhindrar inflammationer i hjärta och kärl. Minskar risken för plack som annars kan utvecklas till proppar.
- Bevarar minnesfunktioner hos äldre.
- Lindrar eller förhindrar ögonsjukdomar, till exempel förändringar i gula fläcken.
- Dämpar inflammationer i lederna.
- Antidepressivt.
- Viktigt för cellväggarnas funktion.

**Team KOSTDEMOKRATI**  
[www.kostdemokrati.se](http://www.kostdemokrati.se)

## Vad är omega 3?

### Livsnödvändig

Din kropp och din hjärna byggs delvis upp av fettsyran Omega-3. Din kropp kan emellertid inte själv bilda sådant fett. Det är alltså livsnödvändigt för dig att få i dig Omega-3 genom maten du äter, men västerländsk mat innehåller allt mindre Omega-3. Den spannmålsbaserade kosten innehåller istället mycket av en fettsyra som heter Omega-6, som även den är livsnödvändig, men som vi får i oss alldeles för mycket av.

Omega-3 och Omega-6 är alltså fettsyror, som måste tillföras via födan.

### Förekomst

**Omega 3** finns mest i feta fiskar och kött från gräsbetande djur.



**Omega 6** finns i matolja, margarin och spannmålsprodukter.



## Balansen mellan omega 3 och omega 6

### Funktioner

**Omega 6-fettsyror gynnar inflammationer och får blodet att levra sig.**

Både inflammationen och blodets förmåga att levra sig är viktiga egenskaper, om man t.ex. drabbas av en sårskada, men inflammationerna måste upphöra när skadan är läkt.

**Omega 3-fettsyror får inflammationer att upphöra och löser blodproppar.**

Samspelet mellan Omega-6 och Omega-3 är känsligt och förutsätter att det finns en balans mellan dessa fettsyror. Det överintag av Omega-6 vi får via spannmålsprodukter, margariner och matolja, gör att stora delar av befolkningen befinner sig i ett kroniskt inflammatoriskt tillstånd!

### Den livsviktiga balansen

Att få balans mellan Omega-6 och Omega-3 genom att minska intaget av Omega-6 och öka intaget av de långkedjade Omega-3-fettsyror, samtidigt som man äter ordentligt av stabila, mättade fetter, är därför en av de viktigare åtgärderna för att förbättra hjärt- och kärthälsan.

## Hälsovinster

Omega-3 ger goda hälsovinster, som förstärks om man samtidigt begränsar intaget av Omega-6. Hälsovinster blir mer begränsade om man fortsätter äta Omega-6 i samma mängd som tidigare.

### Vad påverkas?

#### Hjärthälsan

- Förmaksflimmer
- Hjärtsvikt
- Blodtryck

#### Inflammatoriska sjukdomar

- Astma
- Eksem
- Tarmsjukdomar
- Reumatism

#### Hjärnan

- Intelligensen
- ADHD, Damp, Dyslexi
- Demens
- Depression
- Schizofreni

#### Ögonhälsan

- Förändringar i gula fläcken (synskärpan)