

Diese Meldung kann unter <http://www.presseportal.de/pm/52279/1523387/ots-audio-fischoel-wirkt-wie-ein-jungbrunnen-und-ist-mega-gesund> abgerufen werden.



ots.Audio: Fischöl: Wirkt wie ein Jungbrunnen und ist mega gesund

03.12.2009 - 04:15 Uhr, Wort und Bild - Diabetes Ratgeber

Baierbrunn (ots) -

- Querverweis: Audiomaterial ist unter <http://www.presseportal.de/audio> und <http://www.presseportal.de/link/multimedia.mecom.eu> abrufbar -

Gerade in der Advent - und Weihnachtszeit gibt es jede Menge ungesunder Köstlichkeiten. Um ein bisschen gegen zu steuern, sollte man aber darauf achten, die richtigen Fette zu essen, schreibt das Apothekenmagazin Diabetiker Ratgeber. Man sollte so weit wie möglich auf gesättigte Fettsäuren verzichten, die man z.B. in Fleisch, Wurst oder Butter findet und vermehrt ungesättigte Fettsäuren essen z.B. Fischöl. Hört sich im ersten Moment nicht lecker an, kann es aber ohne weiteres sein, meint Chefredakteur und Allgemeinmediziner Dr. Andreas Baum, erklärt aber erstmal, warum ausgerechnet Fischöl so gesund ist:

0-Ton: 18 Sekunden

Fischöl liefert dem Körper Omega-3-Fettsäuren, die er selber nicht herstellen kann und die sind nicht nur lebenswichtig, sondern die wirken, wenn man genug davon zu sich nimmt, fast wie ein Jungbrunnen. Sie können zum Beispiel die Cholesterinwerte verbessern und damit das Herzinfarkttrisiko senken. Es gibt auch Hinweise, dass Fischöl Krankheiten wie Rheuma oder Schuppenflechte günstig beeinflussen kann.

Und in diesen Fischen findet man die meisten gesunden Fettsäuren:

0-Ton: 18 Sekunden

Omega-3-Fettsäuren, die stecken vor allem in fetten Kaltwasserfischen wie Heringen, Lachs, Makrele oder Sardine. Experten empfehlen, täglich etwa 300 - 500 mg Omega-3-Fettsäuren zu essen, damit man von den gesundheitsfördernden Wirkungen wirklich profitiert. Das heißt, dass man regelmäßig mindestens ein - zweimal in der Woche Fisch essen sollte.

Und wer hat schon etwas gegen delikates Lachsfilet zum Mittag oder geräucherte Makrele zum Abendbrot? Alle Leute, die keinen Fisch mögen, aber da gibt es leckere Alternativen:

0-Ton: 15 Sekunden

Zum Beispiel jetzt gerade in der Weihnachtszeit jeden Tag eine Handvoll Walnüsse essen, da stecken ebenfalls Omega-3-Fettsäuren drin. Andere Quellen sind Leinsamen, Soja, Rapsöl. Und wer nicht sicher ist, seinen Bedarf auf diese Weise zu decken, der kann natürlich auch ein Fischölpräparat aus der Apotheke verwenden.

Seit einiger Zeit werden viele Lebensmittel wie Brot, Eier oder Margarine mit Omega-3-Fettsäuren angereichert. Experten sind sich allerdings nicht einig, ob diese Nahrungsmittel von Vor- oder Nachteil für die Verbraucher sind, berichtet der Diabetiker Ratgeber.

ACHTUNG REDAKTIONEN:

Das Tonmaterial ist honorarfrei zur Verwendung. Sendemitschnitt bitte an [ots.audio@newsaktuell.de](mailto:ots.audio@newsaktuell.de).

@@infblk@@

Pressekontakt:  
Ruth Pirhalla  
Tel. 089 / 744 33 123  
Fax 089 / 744 33 459  
E-Mail: [pirhalla@wortundbildverlag.de](mailto:pirhalla@wortundbildverlag.de)  
[www.wortundbildverlag.de](http://www.wortundbildverlag.de)

Originaltext:

Wort und Bild - Diabetes Ratgeber

Pressemappe:

<http://www.presseportal.de/pm/52279/wort-und-bild-diabetes-ratgeber>

Pressemappe als RSS:

[http://presseportal.de/rss/pm\\_52279.rss2](http://presseportal.de/rss/pm_52279.rss2)