

Vitamin D und Omega 3

Tipp | Risiko für Herzinfarkt & Osteoporose im Wechsel: Vorbeugen mit Vitamin D und Omega 3 Fettsäuren.



Frauenärztin
und Psychologin
DDr. Bettina
Wendl.

Foto: privat

Durch den Wegfall der Östrogen Schutzfunktion für Knochen, Herz und Gefäße steigt im Wechsel das Risiko für Herzinfarkt und Osteoporose. Vitamin D kann in seiner aktivierten Form allen Zellen des Körpers Befehle geben. Es wird zu 90 % in der Haut unter dem Einfluss der Sonne gebildet. Vitamin D senkt signifikant das Krebsrisiko (vor allem Brust- und Darmkrebs), vermindert das Sterblichkeitsrisiko für Herzinfarkt und beugt Osteoporose vor.

Omega 3 Fettsäuren sind nicht weniger wichtig: Ob Herz, Gefäße, Gehirn oder Gelenke – Omega 3 Fettsäuren wirken sich gesundheitsfördernd auf Blutfette, Blutdruck und Gehirnleistung aus. Sie schützen vor Herzinfarkt und haben positive Effekte bei Rheuma, Demenz und Diabe-

tes. Vitamin D findet sich in Fisch, Eiern und Avocado.

Da vor allem im Winter eine ausreichende Zufuhr über die Ernährung nicht ausreicht, empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährungsmedizin die Einnahme von Vitamin D Präparaten.

Quellen für Omega 3 Fettsäuren sind Kaltwasserfische wie Lachs, Sardellen, Heringe und Rapsöl, Leinöl, Walnußöl. (2 Portionen Fisch/Woche und 1 Esslöffel Öl pro Tag). Allerdings ist das Fettsäureverhältnis entscheidend (Omega 3:Omega 6 im Verhältnis 1:5). Die beiden konkurrieren miteinander um den Einbau in die Zellmembran. Ist das Verhältnis ungünstig, werden Erkrankungen gefördert, vor allem Bluthochdruck und Gefäßverkalkung. Werbung

Info

DDr. Bettina Wendl ist Frauenärztin und Psychologin in Baden (Medicent).

☎ 02252/9010

2500 Baden, Grundauerweg 15

www.frauenaerztin-baden.co.at