

# 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](http://www.frauenaerztin-baden.co.at)