

GUT FÜR MUTTER & KIND 

OMEGA-3 IN DER SCHWANGERSCHAFT

© satura_von_fotolia.com



NOR**SAN**

Hochdosierte Omega-3 Öle, reich an EPA & DHA
Natürliches Fischöl aus Wildfang oder pflanzliches Algenöl



INHALTSVERZEICHNIS

Seite	Inhalt
4	Gesunde Ernährung in der Schwangerschaft
6	Omega-3 in der Schwangerschaft und während der Stillzeit
8	Omega-3 ist nicht gleich Omega-3
9	Omega-3 Öle von NORSAN
10	Omega-3 Total Öl
12	Omega-3 Vegan Öl
14	Omega-3 Kapseln
16	Einfache Einnahme und guter Geschmack
17	Von Fachärzten und Apothekern empfohlen
18	Kennen Sie schon ...
19	Impressum

GESUNDE ERNÄHRUNG IN DER SCHWANGERSCHAFT

Insbesondere in der Schwangerschaft und Stillzeit ist eine gesunde und ausgewogene Ernährung von großer Bedeutung. Denn für eine optimale Entwicklung benötigt das heranwachsende ungeborene Baby eine hohe Versorgung an Vitaminen und Nährstoffen. Das Gehirn des Kindes entwickelt sich vor allem während der Schwangerschaft und in den ersten Lebensmonaten. Da es zu einem hohen Anteil aus ungesättigten Fettsäuren besteht, benötigt der Fötus im Mutterleib täglich etwa 75 mg Fett für den Aufbau des Gehirns. Im letzten Drittel der Schwangerschaft erhöht sich der Bedarf sogar auf 400 mg Fett pro Tag.

Vor allem die marinen Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA spielen eine entscheidende Rolle bei:

- dem Wachstum und der Entwicklung des Gehirns
- der Bildung des Nervensystems
- der Entwicklung und Funktion der Augen

Omega-3-Fettsäuren zählen zu den mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Sie werden als essenziell bezeichnet, da der menschliche Körper sie nicht selbst herstellen, sondern ausschließlich über die Nahrung zuführen kann. Um eine bestmögliche Versorgung des Babys mit diesen gesunden Fettsäuren gewährleisten zu können, ist es wichtig, dass die werdende Mutter in der Schwangerschaft und Stillzeit täglich eine ausreichend hohe Menge an Omega-3 zu sich nimmt.

Gute Quellen für die marinen Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA sind vor allem fettreiche Fische und Algen. Da Fisch heutzutage in vielen Haushalten nur wenig auf dem Speiseplan steht und der Aspekt der zunehmenden Schadstoffbelastung von Meeresfisch gerade während der Schwangerschaft beachtet werden sollte, ist eine Ergänzung durch ein qualitativ hochwertiges, von Schadstoffen gereinigtes Fischöl bzw. ein schadstoffarmes Algenöl empfehlenswert.



OMEGA-3 IN DER SCHWANGERSCHAFT UND WÄHREND DER STILLZEIT

Omega-3-Fettsäuren sind lebensnotwendig, da der Körper sie für eine Vielzahl an Stoffwechselprozessen benötigt. In verschiedenen Studien konnte vor allem durch die regelmäßige Zufuhr von den marinen Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA eine positive Wirkung auf Mutter und Kind festgestellt werden.

Aktuelle Erkenntnisse und Studien:



Positiver Einfluss auf den Schwangerschaftsverlauf

Eine ausreichend hohe Versorgung mit marinen Omega-3-Fettsäuren, insbesondere mit DHA, minimiert das Risiko für eine Frühgeburt und begünstigt eine längere Schwangerschaftsdauer, in der sich das Kind bestmöglichst entwickeln kann.



Grundlage für die Gehirnentwicklung und Förderung der Sehkraft

Das Gehirn und die Zellen des menschlichen Auges bestehen zu einem hohen Anteil aus ungesättigten Fettsäuren. Die Aufnahme von DHA durch die Mutter fördert die Entwicklung des Gehirns und fördert die Sehkraft des Fötus.



Schutz vor Erkrankungen wie Allergien, Asthma und Neurodermitis

Studien haben gezeigt, dass eine gute Omega-3-Versorgung der Mutter während der Schwangerschaft das Risiko für eine spätere Erkrankung des Kindes an Allergien, Heuschnupfen, Neurodermitis oder Asthma deutlich senkt.



© geogerudy von fotolia.com



Unterstützung der geistigen und sozialen Entwicklung

Beobachtungen haben gezeigt, dass sich ein hoher Omega-3-Spiegel der Mutter positiv auf die kognitiven Fähigkeiten des Kindes auswirkt. Hierzu gehören eine höhere Aufmerksamkeit, eine gesteigerte Kommunikationsfähigkeit, eine präzisere Feinmotorik, bessere schulische Leistungen, ein reiferes Schlafmuster sowie ein gestärktes soziales Verhalten.



Positive Wirkung auf das Wohlbefinden der Mutter

Nach der Geburt verändert sich der Hormonhaushalt der Mutter stark, wodurch eine postpartale Depression ausgelöst werden kann. Durch die tägliche Einnahme von marinen Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA vermindert sich das Risiko der Mutter, an einer Wochenbettdepression zu erkranken.

Weitere Infos finden Sie unter: <https://www.norsan.de/studien-schwangerschaft/>

OMEGA-3 IST NICHT GLEICH OMEGA-3

WICHTIG: Omega-3 ist nicht gleich Omega-3

Marine Omega-3-Fettsäuren



EPA & DHA

u.a. in fetthaltigen Fischen (Hering, Lachs, Makrele) oder Algen

Pflanzliche Omega-3-Fettsäure



ALA

u.a. in Leinöl, Rapsöl, Leinsamen, Chiasamen oder Walnüssen

Bei Omega-3-Fettsäuren unterscheidet man zwischen den marinen Omega-3-Fettsäuren (EPA und DHA), wie sie im Fisch oder in Algen vorkommen und der rein pflanzlichen Omega-3-Fettsäure (ALA), welche in Leinöl, Rapsöl, Chiasamen oder Walnüssen vorkommt.

Unser Körper kann die pflanzliche Fettsäure ALA zwar in die wichtigen marinen Fettsäuren umwandeln, aber leider nur zu einem sehr geringen Anteil (max. 0,5-10 %). Somit kann der benötigte tägliche Bedarf an marinen Omega-3-Fettsäuren (EPA & DHA) nicht allein über Leinöl etc. aufgenommen werden.

Wie viel Omega-3 brauche ich täglich?

Um eine positive Wirkung mit der Einnahme von Omega-3-Fettsäuren zu erzielen, muss die Dosierung ausreichend hoch sein. Zahlreiche Studien und über 4.000 durchgeführte Fettsäure-Analysen zeigen, dass mindestens 2 g Omega-3 (EPA & DHA) täglich eingenommen werden müssen. Dies entspricht dem Verzehr von bspw. 100 g Hering oder sogar 3 kg Kabeljau pro Tag. Aufgrund der zunehmenden Schadstoffbelastung von Meeresfisch ist während der Schwangerschaft und Stillzeit die Verwendung eines von Schadstoffen gereinigten Omega-3 Fischöls oder ein schadstoffarmes Omega-3 Algenöl empfehlenswert.

OMEGA-3 ÖLE VON NORSAN

Die Produkte enthalten natürliche Fischöle – keine Konzentrate – aus nachhaltigem Wildfang oder ein pflanzliches Algenöl aus nachhaltiger Kultivierung.

Unsere Omega-3 Produkte sind gründlich und effektiv von Schadstoffen, Schwermetallen und PCBs gereinigt. Gerne senden wir Ihnen die entsprechenden Zertifikate von unabhängigen Laboren zu.

Durch ihre flüssige Darreichungsform können unsere Omega-3 Öle problemlos und einfach in den Alltag integriert werden. So können Sie es bspw. in das Müsli, den Quark oder ins Dressing für den Salat einrühren. Unsere Omega-3 Kapseln sind die perfekte Alternative für unterwegs oder auf Reisen.

DAS SAGEN UNSERE KUNDINNEN:

„Angenehm im Geschmack – wichtig für mich: Kein Aufstoßen nach der Einnahme.“

Barbara Bode

„Ich bin von Geschmack und Qualität begeistert und froh, der Empfehlung meiner Ärztin gefolgt zu sein.“

Marlies Scheer



OMEGA-3 TOTAL

Angenehmer Geschmack und reich an EPA & DHA

Omega-3 Total enthält ein natürliches hochdosiertes Fischöl aus nachhaltigem Wildfang und ein kaltgepresstes biologisches Olivenöl als Antioxidans. Es besteht aus einem Fettsäure-Komplex von über 50 Fettsäuren, wodurch die natürliche Fettsäure-Struktur der Fische bewahrt bleibt. Omega-3 Total enthält 2.000 mg Omega-3- Fettsäuren (EPA & DA) pro Tagesdosierung und versorgt Mutter und Kind vor, während und nach der Schwangerschaft optimal mit marinen Omega-3-Fettsäuren.

- ✓ Natürliches Fischöl aus nachhaltigem Wildfang
- ✓ 2.000 mg Omega-3 (EPA & DHA) pro Esslöffel
- ✓ Gereinigt von Schadstoffen, Schwermetallen und PCBs
- ✓ Angenehmer Geschmack & einfache Einnahme
- ✓ Mit biologischem Olivenöl als Antioxidans
- ✓ Mit Vitamin D 800 IE



Zutaten: Natürliches Fischöl, Olivenöl, Gemischte Tocopherole (Vitamin E), Cholecalciferol (Vitamin D3), natürliches Zitronenöl.

Empfohlene Tagesdosierung: Die empfohlene Tagesdosierung liegt bei 8 ml, was einem Esslöffel entspricht.

Herstellung unseres natürlichen Fischöls:

Omega-3 Total Öl enthält ein natürliches Fischöl aus nachhaltigem Wildfang (Friend of the Sea zertifiziert) und wird in Norwegen produziert. Es enthält zu 25 % ein kaltgepresstes Olivenöl aus biologischem Anbau als Antioxidans. Das Olivenöl stammt von unserem Bauern Rafael aus Spanien, der nach strengen ökologischen Richtlinien arbeitet.



Der Fang der Fische: Das enthaltene Fischöl stammt aus Fischen, die im Nordatlantik leben (Sardine, Makrele und Anchovis). Bei unserem Fischöl legen wir großen Wert auf die Frische des Öls, sodass vom Fang bis zur Verarbeitung oft nur 4 h Stunden vergehen. Dadurch haben unsere Öle eine sehr gute Frische und den angenehmen Geschmack.



Produktion und Reinigung des Öls: Eine sauerstofffreie Arbeitsumgebung gewährleistet die Frische des Öls, da es dadurch besonders vor Oxidation geschützt wird. Der einzigartige und schonende Verarbeitungs- und Reinigungsprozess sichert die hohe Qualität der NORSAN-Fischöle. In Norwegen durchläuft das Öl eine Vielzahl an Reinigungsschritten und -prozessen, dadurch wird das Öl schonend von Schadstoffen, Schwermetallen und PCBs gereinigt und besitzt eine sehr geringe Schadstoffbelastung. Dies wird vor Ort in Norwegen überprüft, sowie von unabhängigen Laboren in Deutschland analysiert.

Aufgrund der sehr geringen Schadstoffbelastung der NORSAN-Öle ist die Aufnahme der Fischöle in Bezug auf schädliche Inhaltsstoffe unbedenklich. Die Öle sind nach GOED¹ zertifiziert.

¹ GOED = Global Organization for EPA and DHA Omega-3s

Nährwerte Omega-3 Total (200 ml)

Menge pro tägl. Dosierung 8 ml/1 EL

Fischöl	5,3 g *
Olivenöl	1,8 g *

Zusammensetzung der Fettsäuren

- gesättigte Fettsäuren	1,6 g *
- einfach ungesättigte	2,5 g *
- mehrfach ungesättigte	2,3 g *
- Omega-3-Fettsäuren	2,0 g *

davon:	
EPA	1,120 mg *
DPA	128 mg *
DHA	536 mg *
Vitamin D3	20 µg/800 IE **
Vitamin E	3,2 mg α-TE ***

* Keine Empfehlungen zur Tagesdosis vorhanden

** 400 % des Referenzwertes gemäß LMIV

*** 27 % des Tagesbedarfs - Referenzmenge gemäß LMIV Verordnung (EU) 1169/2011

OMEGA-3 VEGAN

Angenehmer Geschmack und reich an EPA & DHA

Das Omega-3 Vegan enthält eine einzigartige Kombination aus einem rein pflanzlichen hochdosierten Algenöl und einem kaltgepressten biologischen Olivenöl als Antioxidans. Das zu 100 % vegane Algenöl ist besonders reich an den marinen Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA und daher ein optimaler Omega-3-Fettsäuren Lieferant für werdende Mütter und heranwachsende Babys.

- ✓ Pflanzliches Algenöl aus umweltschonender Kultivierung
- ✓ Angenehmer Geschmack & einfache Einnahme
- ✓ 2.000 mg Omega-3 (EPA & DHA) pro Teelöffel
- ✓ Mit biologischem Olivenöl als Antioxidans
- ✓ Nachhaltig und schadstoffarm
- ✓ Mit Vitamin D 800 IE

Zutaten: Algenöl Schizochytrium sp. (74 %), Olivenöl (23 %), Sonnenblumenöl (2 %), Rosmarinextrakt, Antioxidationsmittel (Tocopherole, Ascorbylpalmitat), Cholecalciferol (Vitamin D3), natürliches Zitronenöl.

Empfohlene Tagesdosierung: Die empfohlene Tagesdosierung liegt bei 5 ml, was einem Teelöffel entspricht.



Herstellung unseres pflanzlichen Algenöls:

Die Mikroalge Schizochytrium sp. bildet die Grundlage für unser veganes Algenöl. Das besondere an diesem Algen-Typ ist, dass er die beiden wichtigen marinen Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA bildet. Omega-3 Vegan enthält zudem ein preisgekröntes kaltgepresstes Olivenöl aus biologischem Anbau als Antioxidans. Das biologische kaltgepresste Olivenöl stammt ebenfalls von unserem Bauern Rafael aus Spanien, der nach strengen ökologischen Richtlinien arbeitet.



Kultivierung der Algen: Der Herstellungsprozess unseres Omega-3 Vegan Öls ist nachhaltig und umweltschonend. Die Mikroalgen, welche wir für das Omega-3 Vegan verwenden, werden in Behältern mit künstlichem Meerwasser kultiviert. Somit greifen wir nicht in das natürliche Ökosystem des Meeres ein, schonen die darin enthaltenen Ressourcen und bewahren die Nahrungsgrundlage der Fische.



Produktion und Reinigung der Öle: Da wir die Alge Schizochytrium sp. nicht aus dem Meer beziehen, ist das gewonnene Öl bereits von Beginn an schadstoffarm. Bei der Verarbeitung wird das Algenöl zusätzlich noch einmal gründlich gereinigt und qualitativ überprüft. Der einzigartige und schonende Verarbeitungsprozess sichert die hohe Qualität des NORSAN Algenöls und garantiert eine sehr geringe Schadstoffbelastung. Daher ist die Aufnahme durch die Mutter während der Schwangerschaft in Bezug auf schädliche Inhaltsstoffe unbedenklich.

Nährwerte Omega-3 Vegan (100 ml)

Menge pro tägl. Dosierung 5 ml/1 TL

Algenöl	3,5 g *
Olivenöl	1,1 g *

Zusammensetzung der Fettsäuren

- gesättigte Fettsäuren	0,9 g *
- einfach ungesättigte	1,1 g *
- mehrfach ungesättigte	2,2 g *
- Omega-3-Fettsäuren	2,0 g *

davon:

EPA	609 mg *
DPA	157 mg *
DHA	1.158 mg *

Vitamin D3	20 µg/800 IE **
------------	-----------------

* Keine Empfehlungen zur Tagesdosis vorhanden

** 400 % des Referenzwertes gemäß LMIV

OMEGA-3 KAPSELN

Mit natürlichem Fischöl

- ✓ 1.500 mg Omega-3 pro Tag (4 Kapseln)
- ✓ Natürliches Fischöl aus nachhaltigem Wildfang
- ✓ Kein unangenehmes Aufstoßen nach der Einnahme
- ✓ Gereinigt von Schadstoffen, Schwermetallen und PCBs
- ✓ Rosmarinextrakt als Antioxidans

Verzehrempfehlung: Die empfohlene Tagesdosierung liegt bei 4 Kapseln. Diese sollten mit ausreichend Flüssigkeit zu oder nach einer Mahlzeit eingenommen werden. Dadurch ist gewährleistet, dass der Körper die Fettsäuren optimal verwerten kann.



Nährwerte Omega-3 Kapseln (120 Stück)

Menge pro tägl. Dosierung 4 g (4 Kapseln)

Fischöl 4 g *

Zusammensetzung der Fettsäuren

- gesättigte Fettsäuren	1,0 g *
- einfach ungesättigte	1,0 g *
- mehrfach ungesättigte	0,5 g *
- Omega-3-Fettsäuren	1,5 g *

davon:

EPA	856 mg *
DPA	84 mg *
DHA	368 mg *

Vitamin E 3,2 mg α -TE **

* Keine Empfehlungen zur Tagesdosis vorhanden

** 20 % des Tagesbedarfs - Referenzmenge gemäß LMIV Verordnung (EU) 1169/2011

OMEGA-3 VEGAN KAPSELN

Mit pflanzlichem Algenöl

- ✓ 1.400 mg Omega-3 pro Tag (3 Kapseln)
- ✓ Pflanzliches Algenöl aus nachhaltiger Kultivierung
- ✓ Kein unangenehmes Aufstoßen nach der Einnahme
- ✓ Schadstoffarm und umweltschonend
- ✓ Rosmarinextrakt als Antioxidans

Verzehrempfehlung: Die empfohlene Tagesdosierung liegt bei 3 Kapseln. Diese sollten mit ausreichend Flüssigkeit zu oder nach einer Mahlzeit eingenommen werden. Dadurch ist gewährleistet, dass der Körper die Fettsäuren optimal verwerten kann.

Nährwerte Omega-3 Vegan Kapseln (60 Stück)

Menge pro tägl. Dosierung 2,5 g (3 Kapseln)

Algenöl 2,4 g *

Zusammensetzung der Fettsäuren

- gesättigte Fettsäuren	0,5 g *
- einfach ungesättigte	0,1 g *
- mehrfach ungesättigte	1,47 g *
- Omega-3-Fettsäuren	1,4 g *

davon:

EPA	381 mg *
DHA	765 mg *

* Keine Empfehlung zur Tagesdosis vorhanden



EINFACHE EINNAHME UND GUTER GESCHMACK

Die NORSAN Produkte weisen einen angenehmen Geschmack auf, der unter anderem durch einen hochwertigen Verarbeitungsprozess und die qualitativen Rohwaren ermöglicht wird. Zudem enthalten unsere Omega-3 Öle ein natürliches biologisches Zitronenöl, welches den Geschmack mit einer fruchtig milden Note abrundet.

Durch die flüssige Darreichungsform und den angenehmen Geschmack kann das Öl einfach in den Alltag integriert werden. Es kann pur mit einem Löffel eingenommen oder beispielsweise als Dressing in einem Salat, als Zutat im Smoothie oder eingerührt in Quark oder Müsli verwendet werden. Die Aufnahme und Verwertung im Körper ist am besten, wenn es zusammen mit einer Mahlzeit eingenommen wird.

Rezept-Tipp

ROTE BETE-SALAT MIT OMEGA-3

Salat:

100 g Blattsalat
100 g Rote Bete
25 g Walnüsse

Dressing:

50 g Joghurt
1/2 EL Zitronensaft
1 TL bzw. EL NORSAN Omega-3 Öl



1 Portion



5 min



100 %

Die Walnüsse grob hacken und in einer Pfanne anrösten. Den Blattsalat waschen, abtropfen lassen und die Blätter nach Belieben klein schneiden. Danach die Rote Bete in schmale Scheiben schneiden. Für das Dressing Joghurt, Zitronensaft und 1 Teelöffel bzw. Esslöffel NORSAN Omega-3 Öl. Anschließend das Dressing über den Salat geben und genießen. 😊



VON FACHÄRZTEN UND APOTHEKERN EMPFOHLEN

Die NORSAN Omega-3 Öle und Kapseln werden von vielen Ärzten, Apothekern und weiteren Experten als bevorzugte Omega-3-Produkte geschätzt, unter anderem wegen des hohen Omega-3-Gehalts, der Reinheit und des guten Geschmacks. Darüber hinaus arbeiten wir mit einigen Fachverbänden, wie der Internationalen Gesellschaft der FX Mayr Ärzte, der Akademie für Menschliche Medizin und der Internationalen Gesellschaft für Homöopathie und Homotoxikologie, zusammen.

Die enge Zusammenarbeit mit Experten ist uns wichtig, um einen hohen Standard für die Produkte und für die richtigen Therapieeinsatzmöglichkeiten gewährleisten zu können.

Omega-3 ist lebenslang wichtig, natürlich besonders auch in der Schwangerschaft, denn bspw. leiden die Kinder von Müttern, die einen ausreichenden Omega-3-Spiegel in der Schwangerschaft hatten, weniger unter Asthma.

Dr. med. Reinhard Hannen, www.kinderwunschzentrum-ceres.de

Ein hoher Gehalt an Omega-3 (EPA und DHA) in der Muttermilch wird assoziiert mit einem geringen Risiko von Krankheiten wie Allergien oder Atopische Ekzeme (bspw. Neurodermitis) bei den Kindern.

Studie der Linköpinger Universität, Schweden, In: Acta Paediatrica



Dr. med.
Volker Schmiedel



Prof. Dr. med.
Jörg Spitz



Dr. med.
Reinhard Hannen



Prof. Dr.
Nicolai Worm



Uwe Gröber

OMEGA-3 ÖLE VON NORSAN FÜR IHRE GESUNDHEIT

Wir sind ein norwegisches Unternehmen, das qualitativ hochwertige Omega-3 Produkte anbietet. Unsere Omega-3 Öle und Kapseln sind hochdosiert, natürlich – keine Konzentrate, von Schadstoffen gereinigt und haben einen angenehmen Geschmack. Wir bedanken uns für Ihr Vertrauen und sind weiterhin bestrebt, Ihnen die besten Omega-3 Produkte zu liefern.



Ilus NORSAN-Team

Kennen Sie schon...

Für Kinder:



Omega-3 KIDS (150 ml)

- ✓ Mit natürlichen Fischölen aus Wildfang
- ✓ 1.120 mg Omega-3 pro Teelöffel
- ✓ Mit EPA und DHA
- ✓ Leckerer Fruchtgeschmack ohne Aufstoßen – ohne Zuckerzusatz!
- ✓ Einfach einzunehmen und zu dosieren



Fettsäure-Analyse

Der individuelle Bedarf an Omega-3 lässt sich mit Hilfe des Selbsttests zur Fettsäure-Analyse belegen (Labor: Omegamatrix). Mit einigen Tropfen Blut aus der Fingerbeere wird Ihr Fettsäure-Profil analysiert und Sie erhalten unter anderem Informationen zu: Omega-6/3-Verhältnis, Omega-3-Index und den Anteil an Transfettsäuren.



Omega-3 KIDS Jelly (45 Stück/120 Stück)

- ✓ Mit natürlichen Fischölen aus Wildfang
- ✓ 250 mg Omega-3 pro Kaugeliedrops
- ✓ Mit EPA und DHA
- ✓ Leckerer Fruchtgeschmack ohne Aufstoßen – ohne Zuckerzusatz!
- ✓ Einfache Einnahme – zum Kauen!
- ✓ Mit Vitamin D

NORSAN Omega-3 Öle & Kapseln:
Von Kunden geschätzt
und Ärzten empfohlen.



9 von 10 Kunden würden NORSAN weiterempfehlen.¹

1: Basierend auf einer Befragung von 1.605 Kunden.



www.norsan.de

NORSAN

San Omega GmbH

Gubener Str. 47
10243 Berlin



DE: 030 555 788 990
AT: 0800 070908



DE: 030 555 788 999
AT: 0800 070909



post@norsan.de



www.norsan.de



Wir sind auch auf Facebook.
Jetzt Fan werden!

OMEGA-3: GUT FÜR MUTTER UND KIND



© poltella von fotolia.com

NOR-SAN