

Ifd. Nr.	Lebensmittel-kategorie/ Lebensmittel/ Lebensmittelbestandteil	Zusammenhang zwischen Lebensmittel-kategorie/Lebensmittel/ Lebensmittelbestandteil und der Gesundheit	Beispiele für ausformulierte gesundheitsbezogene Angaben	vom Meldenden Personengruppe, die von der Angabe erfasst werden, eingeschränkt auf ...	Bedingungen							
					Verzehrmenge des (Bezugs-) Lebensmittels			Dauer des Verzehrs/ Zeit bis Wirkung eintritt (im Klartext)	zulässige Höchstmenge		sonstige Bedingungen	
					Wert	Maßeinheit	ggf. Maß im Klartext		Wert	Maßeinheit		
II-503	Alpha-Linolensäure (= ALA)	Omega-3-Fettsäuren haben einen Einfluss auf die Blutfettregulation (Cholesterin, Triglyzeride). Ein erhöhter Alpha-Linolensäure-Verzehr kann dazu beitragen, Gesamt- und LDL-Cholesterinspiegel zu senken. Ein erhöhter Alpha-Linolensäure-Verzehr kann dazu	ALA hilft, die Blutfettwerte im Gleichgewicht zu halten.									
II-504	Alpha-Linolensäure (= ALA)	Omega-3-Fettsäuren haben einen Einfluss auf die Blutfettregulation (Cholesterin, Triglyzeride). Ein erhöhter Alpha-Linolensäure-Verzehr kann dazu beitragen, Gesamt- und LDL-Cholesterinspiegel zu senken. Ein erhöhter Alpha-Linolensäure-Verzehr kann dazu	ALA ist gut für freie Adern und Blutfettwerte.									
II-505	Alpha-Linolensäure (= ALA)	Omega-3-Fettsäuren haben einen Einfluss auf die Blutfettregulation (Cholesterin, Triglyzeride). Ein erhöhter Alpha-Linolensäure-Verzehr kann dazu beitragen, Gesamt- und LDL-Cholesterinspiegel zu senken. Ein erhöhter Alpha-Linolensäure-Verzehr kann dazu	ALA hilft, den LDL-Cholesterin-Spiegel / das LDL-Cholesterin zu regulieren.									
II-506	Alpha-Linolensäure (= ALA)	Omega-3-Fettsäuren haben einen Einfluss auf die Blutfettregulation (Cholesterin, Triglyzeride). Ein erhöhter Alpha-Linolensäure-Verzehr kann dazu beitragen, Gesamt- und LDL-Cholesterinspiegel zu senken. Ein erhöhter Alpha-Linolensäure-Verzehr kann dazu	ALA hilft, den Triglyzerid-Spiegel / die Triglyzeride zu regulieren.									
II-507	Alpha-Linolensäure (= ALA)	Omega-3-Fettsäuren haben einen Einfluss auf die Blutfettregulation (Cholesterin, Triglyzeride). Ein erhöhter Alpha-Linolensäure-Verzehr kann dazu beitragen, Gesamt- und LDL-Cholesterinspiegel zu senken. Ein erhöhter Alpha-Linolensäure-Verzehr kann dazu	ALA reguliert den Triglyzerid-Spiegel / die Triglyzeride.									
II-508	Docosahexaensäure (DHA)	Unterstützung der Entwicklung des Nervensystems	DHA trägt zur normalen Entwicklung des Gehirns, der Nerven und des Sehvermögens bei; daher ist es für schwangere und stillende Frauen wichtig, auf eine regelmässige und ausreichende DHA Zufuhr zu achten.			160	Milligramm (mg)	mg/Tag			300	Verzehrmenge für Schwangere und Stillende
II-509	Docosahexaensäure (DHA)	Kognitive Funktion bei Senioren	DHA kann dazu beitragen, Erinnerungsvermögen und Gedächtnisleistung älterer Menschen zu erhalten.	Senioren		720	Milligramm (mg)	mg/Tag			1720 (mg)	

Ifd. Nr.	Lebensmittel-kategorie/ Lebensmittel/ Lebensmittelbestandteil	Zusammenhang zwischen Lebensmittel-kategorie/Lebensmittel/ Lebensmittelbestandteil und der Gesundheit	Beispiele für ausformulierte gesundheitsbezogene Angaben	vom Meldenden Personengruppe, die von der Angabe erfasst werden, eingeschränkt auf ...	Bedingungen						
					Verzehrmenge des (Bezugs-) Lebensmittels			Dauer des Verzehrs/ Zeit bis Wirkung eintritt (im Klartext)	zulässige Höchstmenge		sonstige Bedingungen
					Wert	Maßeinheit	ggf. Maß im Klartext		Wert	Maßeinheit	
II-510	Docosahexaensäure (DHA)	Kognitive Funktion bei Senioren	DHA ist ein Baustein des Gehirns und ist an der Übertragung von Botschaften zwischen den Nerven beteiligt.	Senioren	720	Milligramm (mg)	mg/Tag		1720	Milligramm (mg)	
II-511	Essenzielle Fettsäure Alpha-Linolensäure (Omega-3)	Entwicklung des Gehirns und Reifung der neurosensorischen Funktionen	Alpha-Linolensäure (Omega-3) trägt zur mentalen und kognitiven Entwicklung bei.								
II-512	Essenzielle Fettsäure Alpha-Linolensäure (Omega-3)	Entwicklung des Gehirns und Reifung der neurosensorischen Funktionen	Alpha-Linolensäure unterstützt ein gesundes Nervensystem.								
II-513	Langkettige Omega-3 Fettsäuren	Entwicklung von Gehirn und der kognitiven Fähigkeiten	Langkettige Omega-3-Fettsäuren wirken bei der mentalen Entwicklung und der Entwicklung des Gehirns mit.								
II-514	Langkettige Omega-3 Fettsäuren	Normale Funktion des Immunsystems	Omega-3 reiche, langkettige Fettsäuren sind wichtig für ein funktionsfähiges Immunsystem.								
II-515	Omega-3-Fettsäuren Docosahexaensäure (DHA) Eicosapentaensäure (EPA)	Mehrfach ungesättigte langkettige Fettsäuren haben anti-angiogenetische, anti-vasoproliferative und neuroprotektive Wirkungen auf Faktoren und Prozesse bei proliferativen und degenerativen Netzhauterkrankungen. Omega-3-Fettsäuren sind in Gehirn und Augen	Omega-3-Fettsäuren haben eine schützende Auswirkung auf Gefäße und Nerven.								
II-516	Omega-3- Fettsäuren	keine Angabe	Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren für Konzentration und Aufmerksamkeit								
II-517	Verhältnis Omega-6- und Omega-3-Fettsäuren	Ein unausgewogenes Verhältnis zwischen Omega-6- und Omega-3-Fettsäuren kann wegen der Konkurrenz der Fettsäuren um das gemeinsame Enzymsystem die Fettsäurezusammensetzung wachsender Gewebe und das Gleichgewicht antagonistisch wirkender Eicosanoide beeinträchtigen	Ein ausgewogenes Verhältnis von Omega-6- zu Omega-3-Fettsäuren wirkt immunmodulierend.								