

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		
168	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 Cholesterin-Spiegel / das Cholesterin zu regulieren.									
169	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 Cholesterin-Spiegel / das Cholesterin.									
170	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 LDL-Cholesterin-Spiegel / das LDL-Cholesterin.									
171	Langkettige Omega-3 Fettsäuren	Blutdruck: - n-3 LC-PUFA bewirken Relaxatio und Erweiterung der angrenzenden Blutgefäße und beeinflussen so den Blutdruck	n-3 LC-PUFA unterstützen einen normalen Blutdruck.			3 Gramm (g)	g/Tag			4 Gramm (g)		
172	Langkettige Omega-3 Fettsäuren	Senken den Triglyceridgehalt des Blutfetts (nüchtern und postprandial gemessen)	Langkettige Omega-3 Fettsäuren zur Kontrolle des Triglyceridgehaltes im Blutfett.			2 Gramm (g)	g/Tag					(BNF CVD 2005 p.217)
173	Langkettige Omega-3 Fettsäuren	Herz-/Kreislauf- Funktion, Endothel- und Arterienfunktion	n-3 LC-PUFA haben eine positive Wirkung auf die Arterienfunktion.			2 Gramm (g)	g/Tag					
174	Langkettige Omega-3 Fettsäuren	Blutdruck: - n-3 LC-PUFA bewirken Relaxatio und Erweiterung der angrenzenden Blutgefäße und beeinflussen so den Blutdruck	n-3 LC-PUFA unterstützen einen normalen Blutdruck.			3 Gramm (g)	g/Tag			4 Gramm (g)		3 - 4g pro Tag
175	Langkettige Omega-3 Fettsäuren	Senken den Triglyceridgehalt des Blutfetts (nüchtern und postprandial gemessen)	Langkettige Omega-3 Fettsäuren unterstützen die Herzgesundheit.			2 Gramm (g)	g/Tag					>1.5g täglich (BNF CVD 2005 p.217)
176	Langkettige Omega-3 Fettsäuren	Senken den Triglyceridgehalt des Blutfetts (nüchtern und postprandial gemessen)	Langkettige Omega-3 Fettsäuren zur Kontrolle des Triglyceridgehaltes im Blutfett.			2 Gramm (g)	g/Tag					>1.5g täglich (BNF CVD 2005 p.217)
177	Langkettige Omega-3-Fettsäuren (DHA und EPA) n-3 LC-PUFA	Blutdruck - n-3 LC-PUFA haben günstigen Einfluss auf den Blutdruck; Senkung von sowohl Nüchtern- wie auch Postprandialkonzentrationen von Triglyceriden im Blut	n-3 LC-PUFA führen zur Entspannung und Weitung der angrenzenden Blutgefäße und haben damit Einfluss auf den Blutdruck.									

lfd. 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	
178	Langkettige Omega 3-Fettsäuren (DHA und EPA) n-3 LC-PUFA	Blutdruck - n-3 LC-PUFA haben günstigen Einfluss auf den Blutdruck; Senkung von sowohl Nüchtern- wie auch Postprandialkonzentrationen von Triglyceriden im Blut	Gesundes Herz/gesundes Herzkreislaufsystem: Fördert die Regulierung von Triglyceriden (Blutfette).								
179	Omega 3 Fettsäuren	Omega-3-Fettsäuren sind für den Menschen essenziell und müssen mit der Nahrung zugeführt werden, da sie der menschliche Organismus nicht selbst aufbauen kann. Ein Mangel führt zu typischen biochemischen und klinischen Veränderungen. Omega-3-Fettsäuren die	Omega-3-Fettsäuren sind für den Menschen essenziell und müssen mit der Nahrung zugeführt werden, da sie der menschliche Organismus nicht selbst aufbauen kann.								
180	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 verbessert den Blutdruck.								