

ELASAN Family Lebertran

Tut gut. Schmeckt gut.



Lebertran - die gesunde Tradition Islands

Die Isländer sind für ihre hohe Lebenserwartung weltweit bekannt – dafür wird im Volksmund vor allem auch der Lebertran als Quelle für das Wohlbefinden verantwortlich gemacht. Im rauen Klima der ursprünglichen Natur Islands achten die Menschen besonders gut auf ihre Gesundheit und die starken Abwehrkräfte.

Deshalb gehört es für viele zur täglichen Routine, Lebertran zu sich zu nehmen. Von Kindesbeinen an und bis ins hohe Alter – als wichtiger Beitrag zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden.

ELASAN Family Lebertran in reinster Form

- ✓ 100% Dorschleber aus Wildfang
- ✓ absolute Frische und kürzeste Wege bei der Verarbeitung
- ✓ wird ausschließlich aus der frischen Leber vom Dorsch (Kabeljau) aus isländischen Gewässern gewonnen
- ✓ reich an Omega-3-Fettsäuren und den Vitaminen A, D und E
- ✓ sorgfältige Destillation und schonende, geschmacksneutralisierende Aufbereitung
- ✓ Kein Aufstoßen, erfrischender Zitronengeschmack



Aus der Natur: Omega-3-Fettsäuren und Vitamine

Lebertran eine reichhaltige Quelle für essenzielle Vital- und Nährstoffe. Lebensstil, Stress und andere Belastungen können zu einem erhöhten Bedarf an Vitaminen und anderen Mikronährstoffen führen. **ELASAN Family Lebertran** hilft, die gesunde Balance wiederherzustellen.

- ✓ **Vitamin A** hat eine Funktion bei der Zellspezialisierung.
- ✓ **Vitamin D** unterstützt die normale Funktion des Immunsystems und leistet einen Beitrag zum Erhalt normaler Knochen, Zähne und Muskelfunktion.
- ✓ **Vitamin E** trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen.
- ✓ **DHA & EPA** - die biologisch aktivsten Omega-3-Fettsäuren, tragen zu einer normalen Herzfunktion bei.*
- ✓ **DHA** trägt zur Erhaltung einer normalen Gehirnfunktion und Sehkraft bei.*

* Die positive Wirkung stellt sich bei einer täglichen Aufnahme von 250 mg DHA bzw. 250 ml EPA und DHA ein.

Hohe Qualität mit Konsequenz und Nachhaltigkeit

- ✓ ausgewogene Rezeptur aus der führenden Lohnherstellung an der Spitze von Forschung und Entwicklung
- ✓ zur besonderen Qualität der Produkte tragen vor allem die strengen Kontrollen
- ✓ aus Wildfang und nachhaltiger Fischerei (IFFO Zertifizierung) stammenden Fische

Nur einmal täglich ELASAN Family Lebertran mit natürlichem Aroma ist so angenehm im Geschmack, dass Sie ihn pur zu sich nehmen können. Oder Sie geben ihn in Ihre Speisen, z. B. Salat.

Nahrungsergänzungsmittel mit Omega-3 Fettsäuren und Vitaminen A, D und E.

Verzehrempfehlung:

2 Teelöffel (2 × 5 ml) pro Tag für Kinder ab 6 Jahren und Erwachsene. Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrmenge darf nicht überschritten werden.

Zutaten:

Dorschleberöl, natürliche Zitronenaroma, Antioxidationsmittel (stark tocopherol haltige Extrakte), Vitamin E (D-Apha-Tocopherylacetat), Vitamin A (Retinyl palmitat), Vitamin D (Cholecalciferol).

Zusammensetzung pro 10ml	
Omega-3-Fettsäuren	2160 mg
Davon: EPA	690 mg
DHA	920 mg
Vitamin A	460 µg (58%)*
Vitamin D	20 µg (400%)*
Vitamin E	9,2 mg (77%)*

*der Referenzwerte für die tägliche Aufnahme für Erwachsene (NRV).

Der Unterschied zwischen Lebertran und Fischöl:

Obwohl Lebertran ein Fischöl-Ergänzungsmittel ist, ist es ganz anders als normales Fischöl.

Normales Fischöl wird aus dem Gewebe von fettem Fisch wie Thunfisch, Hering, Sardelle und Makrele gewonnen, während Lebertran aus den Lebern von Kabeljau gewonnen wird. **Die Leber ist reich an fettlöslichen Vitaminen wie den Vitaminen A und D, die ihr ein beeindruckendes Nährstoffprofil verleihen.**

6 wissenschaftlich belegte Vorteile von Lebertran

1. Lebertran ist reich an Vitaminen A und D

Lebertran wird seit Jahrhunderten zur Linderung von Gelenkschmerzen und zur Behandlung von Rachitis verwendet, einer Krankheit, die bei Kindern zu brüchigen Knochen führt.

Lebertran ist sehr nahrhaft, denn ein einziger Teelöffel deckt 90 % Ihres Tagesbedarfs an Vitamin A und 113 % Ihres Tagesbedarfs an Vitamin D.

Vitamin A hat viele Funktionen im Körper, einschließlich der Erhaltung gesunder Augen, der Gehirnfunktion und der Haut.

Lebertran ist auch eine der besten Nahrungsquellen für Vitamin D, das eine wichtige Rolle bei der Erhaltung gesunder Knochen spielt, indem es die Kalziumaufnahme reguliert.

Zusammenfassung: Lebertran ist sehr nahrhaft und deckt fast den gesamten täglichen Bedarf an Vitaminen A und D.

Quellen (Auswahl): Vitamin D: part II; cod liver oil, ultraviolet radiation, and eradication of rickets. Hernigou P, Auregan JC, Dubory A. Int Orthop.

Early animal models of rickets and proof of a nutritional deficiency hypothesis. Chesney RW. J Pediatr Gastroenterol Nutr. 2012

2. Lebertran kann Entzündungen reduzieren

Entzündungen sind ein natürlicher Prozess, der dem Körper hilft, Infektionen zu bekämpfen und Verletzungen zu heilen. Leider kann die Entzündung in einigen Fällen über lange Zeiträume auf niedrigem Niveau anhalten.

Dies ist als chronische Entzündung bekannt, die schädlich ist und das Risiko für Bluthochdruck und verschiedene Krankheiten wie Herzerkrankungen erhöhen kann.

Die Omega-3-Fettsäuren im Lebertran können chronische Entzündungen reduzieren, indem sie die Proteine, die sie fördern, unterdrücken. Dazu gehören TNF- α , IL-1 und IL-6.

Lebertran enthält auch die Vitamine A und D, die starke Antioxidantien sind. Sie können Entzündungen reduzieren, indem sie schädliche freie Radikale binden und neutralisieren.

Interessanterweise zeigen Studien auch, dass Menschen mit einem Mangel an Vitamin A und D einem höheren Risiko für chronische Entzündungen ausgesetzt sind.

Zusammenfassung:

Die Omega-3-Fettsäuren in Lebertran können helfen, Proteine zu unterdrücken, die chronische Entzündungen fördern. Lebertran ist auch eine großartige Quelle für die Vitamine A und D, die beide antioxidative Eigenschaften haben.

Quellen (Auswahl): Omega-3 Fatty Acids EPA and DHA: Health Benefits Throughout Life

Danielle Swanson, Robert Block, Shaker A. Mousa. Author Notes *Advances in Nutrition*, Volume 3, Issue 1, January 2012.

Chronic inflammatory diseases and cardiovascular risk: a systematic review. Idan Roifman, Paul L Beck, Todd J Anderson, Mark J Eisenberg, Jacques Genest. Cod liver oil (n-3 fatty acids) as a non-steroidal anti-inflammatory drug sparing agent in rheumatoid arthritis. B Galarraga, M Ho, H M Youssef, A Hill, H McMahon, C Hall, S Ogston, G Nuki, J J F Belch.

3. Lebertran kann die Knochengesundheit verbessern

Es ist unglaublich wichtig, im Alter gesunde Knochen zu erhalten. Dies liegt daran, dass Sie nach dem 30. Lebensjahr beginnen, Knochenmasse zu verlieren. Dies kann später im Leben zu Frakturen führen, insbesondere bei Frauen nach der Menopause.

Lebertran ist eine hervorragende Nahrungsquelle für Vitamin D und kann den altersbedingten Knochenverlust reduzieren. Das liegt daran, dass es Ihrem Körper hilft, Kalzium, das ein notwendiges Mineral für starke Knochen ist, aus dem Darm aufzunehmen.

Tatsächlich zeigen Studien, dass die Einnahme eines Vitamin-D-Präparats wie Lebertran in Kombination mit einer kalziumreichen Ernährung den Knochenverlust bei Erwachsenen reduzieren und brüchige Knochen bei Kindern stärken kann.

Es ist besonders wichtig, genügend Vitamin D aus Lebensmitteln und Nahrungsergänzungsmitteln wie Lebertran zu bekommen, da ihre Haut bis zu sechs Monate im Jahr nicht genug Sonnenlicht bekommt, um Vitamin D zu synthetisieren.

Zusammenfassung:

Lebertran ist reich an Vitamin D, das zur Erhaltung starker und gesunder Knochen beiträgt. Es ist besonders wichtig für Menschen, die weit vom Äquator entfernt leben.

Quellen (Auswahl): J Inflamm Res. 2014; 7: 69–87. Published online 2014 May 29. doi: 10.2147/JIR.S63898. Volume 2013 | Article ID 396541 | <https://doi.org/10.1155/2013/396541> S. Christodoulou, T. Goula, A. Ververidis, G. Drosos, "Vitamin D and Bone Disease", BioMed Research International, vol. 2013, Article ID 396541, 6 pages, 2013.

<https://doi.org/10.1155/2013/396541> Vitamin D and Bone Disease.

Vitamin D, calcium homeostasis and aging. Vaishali Veldurthy, Ran Wei, Leyla Oz, Puneet Dhawan, Yong Heui Jeon & Sylvia Christakos.

Sunlight and Vitamin D. A global perspective for health. Matthias Wacker and Michael F. Holick*

4. Kann die Augengesundheit unterstützen

Der Verlust der Sehkraft ist ein riesiges Gesundheitsproblem, von dem weltweit über 285 Millionen Menschen betroffen sind.

Es gibt viele Gründe, warum Menschen ihr Sehvermögen verlieren, aber zwei der Hauptursachen sind das Glaukom und die altersbedingte Makuladegeneration (AMD). Beide Erkrankungen können aus einer chronischen Entzündung resultieren.

Es hat sich jedoch gezeigt, dass die Omega-3-Fettsäuren und das Vitamin A in Lebertran vor Augenkrankheiten schützen, die durch Entzündungen verursacht werden.

Tierexperimentelle Studien haben ergeben, dass Omega-3-Fettsäuren Risikofaktoren für Glaukom wie Augendruck und Nervenschäden reduzieren.

In einer anderen Studie mit 666 Personen fanden die Forscher heraus, dass diejenigen, die die meisten Omega-3-Fettsäuren zu sich nahmen, ein um 17% geringeres Risiko für eine frühe AMD und ein um 41% geringeres Risiko für eine späte AMD hatten.

Darüber hinaus kann eine Ernährung mit hohem Vitamin-A-Gehalt das Glaukom- und AMD-Risiko im Vergleich zu einer Ernährung mit einem niedrigen Vitamin-A-Gehalt verringern.

In einer Studie mit 3.502 Personen ab 55 Jahren fanden Forscher heraus, dass Menschen, die das meiste

Vitamin A konsumierten, ein viel geringeres Glaukomrisiko hatten als diejenigen, die am wenigsten Vitamin A zu sich nahmen.

Obwohl Vitamin A gut für die Augengesundheit ist, wird nicht empfohlen, hohe Dosen davon einzunehmen, da es eine Vitamin-A-Toxizität verursachen kann.

Zusammenfassung: Lebertran ist eine großartige Quelle für Omega-3 und Vitamin A, die beide vor Sehverlust durch entzündliche Augenerkrankungen wie Glaukom und altersbedingte Makuladegeneration (AMD) schützen können.

Quellen (Auswahl): Nutrient intake and risk of open-angle glaucoma: the Rotterdam Study

Wishal D. Ramdas, Roger C. W. Wolfs, Jessica C. Kiefte-de Jong, Albert Hofman, Paulus T. V. M. de Jong, Johannes R. Vingerling, corresponding author and Nomdo M. Jansonius.

Dietary omega 3 fatty acids decrease intraocular pressure with age by increasing aqueous outflow

Christine T O Nguyen, Bang V Bui, Andrew J Sinclair, Algis J Vingrys.

Dietary omega-3 fatty acids and the risk for age-related maculopathy: the Alienor Study

Bénédicte Merle, Marie-Noëlle Delyfer, Jean-François Korobelnik, Marie-Bénédicte Rougier, Joseph Colin, Florence Malet, Catherine Féart, Mélanie Le Goff, Jean-François Dartigues, Pascale Barberger-Gateau, Cécile Delcourt.

5. Kann das Risiko von Herzerkrankungen reduzieren

Herzkrankheiten sind weltweit die häufigste Todesursache und betreffen jährlich über 17,5 Millionen Menschen.

Studien haben gezeigt, dass Menschen, die regelmäßig Fisch essen, ein viel geringeres Risiko für Herzerkrankungen haben. Dieser Effekt kann auf seinen Omega-3-Fettsäuregehalt zurückgeführt werden.

Omega-3-Fettsäuren haben nachweislich viele Vorteile für Ihr Herz, darunter:

- Reduzierung von Triglyceriden: Omega-3-Fettsäuren in Lebertran können die Triglyceride im Blut um 15–30% reduzieren.
- **Senkung des Blutdrucks:** Viele Studien haben ergeben, dass Omega-3-Fettsäuren den Blutdruck senken können, insbesondere bei Menschen mit hohem Blutdruck und hohem Cholesterinspiegel
- **Erhöhung des HDL-Cholesterins:** Omega-3-Fettsäuren in Lebertran können das gute HDL-Cholesterin erhöhen, was mit einem geringeren Risiko für Herzerkrankungen verbunden ist
- **Verhinderung der Plaquebildung:** Tierstudien haben gezeigt, dass Lebertran das Risiko der Plaquebildung in den Arterien verringern kann. Plaqueablagerungen können die Arterien verengen und zu einem Herzinfarkt oder Schlaganfall führen.

Während die Einnahme von Fischölpräparaten wie Lebertran die Risikofaktoren für Herzerkrankungen reduzieren kann, gibt es kaum Hinweise darauf, dass es Herzerkrankungen oder Schlaganfällen vorbeugen kann.

Leider haben nur wenige Studien speziell den Zusammenhang von Lebertran und Herzkrankheiten untersucht, da viele Studien Lebertran als normales Fischöl einstufen. Daher sind spezifischere Forschungen zu Lebertran und Risikofaktoren für Herzerkrankungen erforderlich, um eine klare Verbindung zwischen den beiden herzustellen.

Zusammenfassung: Lebertran kann helfen, Risikofaktoren für Herzerkrankungen zu reduzieren. Studien speziell zu Lebertran und Risikofaktoren für Herzerkrankungen sind erforderlich, da die meisten Studien Lebertran mit normalen Fischölen gruppieren.

Quellen (Auswahl): Issues of Fish Consumption for Cardiovascular Disease Risk Reduction

Susan K. Raatz, Jeffrey T. Silverstein, Lisa Jahns, and Matthew J. Picklo.

The effects of the intake of cod liver oil on the blood lipid level, the lipoprotein profile and bleeding time; H U Burchard, F W Tischendorf.

Effects of omega-3 fatty acids on serum markers of cardiovascular disease risk: a systematic review

Ethan M Balk, Alice H Lichtenstein, Mei Chung, Bruce Kupelnick, Priscilla Chew, Joseph Lau

Inhibition of atherosclerosis by cod-liver oil in a hyperlipidemic swine model

B H Weiner, I S Ockene, P H Levine, H F Cuénoud, M Fisher, B F Johnson, A S Daoud, J Jarmolych, D Hosmer, M H Johnson, et al. Risks and benefits of omega 3 fats for mortality, cardiovascular disease, and cancer: systematic review
Lee Hooper, Rachel L Thompson, Roger A Harrison, Carolyn D Summerbell, Andy R Ness, Helen J Moore, Helen V Worthington, Paul N Durrington, Julian P T Higgins, Nigel E Capps, Rudolph A Riemersma, Shah B J Ebrahim, George Davey Smith

6. Kognitive Leistung

Lebertran enthält einen hohen Anteil an Vitamin D. In einer Studie an Ratten wurde ein Zusammenhang zwischen Vitamin D und kognitiver Leistungsfähigkeit festgestellt. Die Forscher kamen zu dem Schluss, dass Vitamin D eine Schlüsselrolle bei der Aufrechterhaltung einer guten Gehirnfunktion im Alter spielen könnte.

Im Jahr 2011 gaben Wissenschaftler Ratten, die unter chronischem Stress litten, Lebertran. Die Ergebnisse von Tests des Gedächtnisses, der lokomotorischen Fähigkeiten und des Angstverhaltens zeigten, dass Lebertran bei diesen Ratten dazu beigetragen hat, kognitive Beeinträchtigungen zu verhindern.

Quellen (Auswahl): Long-term administration of cod liver oil ameliorates cognitive impairment induced by chronic stress in rats
Emil Trofimiuk, Jan J Braszko.