

Omega 3 500mg per softgel

Omega 3 - 500 mg is een moleculair gedestilleerde visolie, rijk aan de meervoudige onverzadigde vetzuren EPA en DHA (omega-3) . Deze visvetzuren zijn goed voor het hart en de hersenen.

* bij een dagelijkse inname van 250 mg EPA en DHA

Wat doet omega 3? Waar is omega 3 goed voor?

Omega 3-vetzuren worden aangeraden voor een gezonde voeding omdat ze beschermen tegen hart- en vaatziekten en goed zijn voor de ogen en hersenen. Ook voor zwangere vrouwen wordt het eten van vis en het visvetzuur DHA tijdens de zwangerschap en het geven van borstvoeding aangeraden.

Hart- en bloedvaten

Uit onderzoek blijkt dat het eten van een portie vis per week goed is voor het hart en bloedvaten. Onderzoek naar supplementen met visvetzuren ondersteunt deze bevinding. Haal je je wekelijkse portie vis niet? Dan is de inname van omega 3-vetzuren in de vorm van supplementen goed voor de hartfunctie.

Zwangerschap en borstvoeding

Omega 3 is ook goed voor zwangeren en baby's. DHA draagt tijdens de zwangerschap en het geven van borstvoeding bij aan de ontwikkeling van de hersenen en het netvlies van het kindje. ALA is nodig voor de normale groei en ontwikkeling van kinderen. Wanneer je als zwangere volgens de Schijf van Vijf eet, krijgt het kindje genoeg omega 3-vetzuren binnen. Eet je niet of nauwelijks vis? Dan kun je overwegen om extra omega 3 in te nemen. Ook voor te vroeg geboren baby's wordt het toevoegen van omega 3 aan de voeding aangeraden.

Daarnaast draagt DHA bij aan een normale hersenfunctie en gezichtsvermogen en 3 gram EPA en DHA dragen bij aan de instandhouding van een normale bloeddruk.

Advies

Wat is voldoende omega 3? De Gezondheidsraad adviseert volwassenen om per dag 200 milligram omega 3-vetzuren uit vis binnen te krijgen. Wanneer je één portie vis per week eet, haal je deze aanbeveling. Haal je dit niet? Dan zijn visoliecapsules, visolie of algenolie een goed alternatief. Deze zijn rijk aan EPA en DHA. De omega 3 in algenolie wordt direct uit algen gewonnen. Er zijn ook duurzame alternatieven waarbij omega 3 enkel uit de snijresten van visfilet gehaald wordt, zodat er geen extra vissen gevangen hoeven te worden.

Samenstelling en geadviseerd gebruik

Samenstelling per dagdosering (3 softgels)			
Ingredient	Hoeveelheid	Percentage RI*	Verbinding
Vitaminen			
Vitamine E	30 mg	250	DI-alfa-tocoferylacetaat
Vetzuren			
Visolie	1500 mg		18% EPA (TG) / 12% DHA (TG)
<i>Waarvan</i> EPA	270 mg		TG
<i>Waarvan</i> DHA	180 mg		TG
*) Referentie Inname.			
<p>Categorie: Vetzuren. Ingredienten: Visolie, capsulehuls/softgel (verdikkingsmiddel: gelatine, glycerine en gezuiverd water), vitaminen. Allergie informatie: Dit product bevat vis.</p>			

Geadviseerd dagelijks gebruik: 2 tot 4 softgels per dag met ruim water innemen. Bij voorkeur tijdens een maaltijd. Of zoals geadviseerd.

Waarschuwingen: Aanbevolen dosering niet overschrijden. Een gezonde leefstijl is van belang. Een voedingssupplement is geen vervanging van een gevarieerde voeding.

Bewaaradvies: Bij kamertemperatuur en droog bewaren. Buiten bereik van jonge kinderen houden.

Inhoud: 200 softgels