

Omega 3-6-9 1368 mg per softgel

Krachtige Omega 369 formule Het voedingssupplement Omega 3-6-9 bestaat uit meervoudig onverzadigde vetzuren, afkomstig uit visolie, teunisbloemolie en lijnzaadolie. Visolie afkomstig van zalmolie bevat EPA en DHA, onmisbare vetzuren uit vis die deel uitmaken van de belangrijke **Omega 3** vetzurengroep.

Borage-olie bevat de **Omega 6** vetzuren GLA (gamma linolzuur) en LA (linolzuur) *Het lichaam kan linolzuur niet zelf aanmaken en moet het dus halen uit voeding.en/of uit supplementen.*

Omega 9 is net als Omega 3 en 6 een onverzadigd vetzuur. Omega 9 is echter een enkelvoudig onverzadigd vetzuur, wat betekent dat er scheikundig gezien slechts één dubbele binding is. Het belangrijkste Omega 9-vetzuur is oliezuur.

Omega 3-vetzuren

Omega 3-vetzuren zijn meervoudig (sterk) onverzadigde vetzuren. Tot deze groep behoren:

- **Plantaardige oliën** (zoals bv. lijnzaadolie): alfa linoleenzuur
 - **Visoliën**: EPA (EisosaPentanoïc Acid) en DHA (DocosaHexaeen Acid)
- EPA/DHA** zijn essentiële, zogenaamde ' lange keten vetzuren' die in vette vis voorkomen.

Uit onderzoek komt het volgende naar voren over de werking van omega 3-vetzuren, ze:

- Optimaliseren de balans van vetzuren in het lichaam
- Hart en bloedvaten: cholesterolverlagend, bloeddrukverlagend, houden het bloed dun
- Bevorderen het natuurlijke afweersysteem, ontstekingswerend, anti-allergische werking
- Reguleren de hormoonhuishouding
- Bevorderen de glucose- en vetstofwisseling
- Bevorderen sterke botten en soepele gewrichten
- Stimuleren de hersenfuncties (neurologisch)
- Stimuleren het gezichtsvermogen
- Bevorderen de geestelijke balans.

Omega 6-vetzuren

Omega 6-vetzuren zijn ook meervoudig onverzadigde vetzuren. Ze zijn minder sterk onverzadigd dan de omega 3-vetzuren. De bekendste omega 6-vetzuren zijn:

Linolzuur

Linolzuur zit in plantaardige olie, margarine, zaden en noten. Linolzuur is vanwege de cholesterol verlagende eigenschappen een zeer commercieel product geworden. Inmiddels is bekend dat ook andere vetzuren deze eigenschap hebben en dat het lichaam behoefte heeft aan meerdere vetzuren.

GLA (Gamma linoleenzuur)

GLA komt van nature voor in teunisbloemolie, borage- of zwartebessenzaadolie en:

- Remt ontstekingsreacties
- Remt trombosevorming
- Werkt bloeddrukverlagend
- Remt de aanmaak van cholesterol
- Stimuleert afweercellen en dus het immuunsysteem
- Vermindert premenstruele klachten
- Vermindert huidaandoeningen
- (Ook lijkt het bij MS een gunstige werking te kunnen hebben).

Omega 9-vetzuren

Omega 9-vetzuren zijn **enkelvoudig onverzadigd**. Het meest bekend is **oliezuur in olijfolie**; dit heeft een:

- Cholesterolverlagend effect
- Stimuleert een elastische celwand

Omega-vetzuren-supplementen

In principe zou een goed en uitgebalanceerd voedingspatroon een goede leverancier voor omegavetzuren zijn. Toch kan het raadzaam zijn om supplementen te nemen.

Linoleenzuur kan in het menselijke lichaam in principe omgezet worden tot respectievelijk **EPA en DHA vetzuren**. Deze reacties verlopen echter zeer langzaam en kunnen onder bepaalde omstandigheden (verkeerde voedingsgewoonten, ouderdomsverschijnselen etc.) onvoldoende zijn. Voor een mens is het onmogelijk omega 3-vetzuren en omega 6-vetzuren in elkaar om te zetten, zodat een voldoende inname van elke soort noodzakelijk is. Zelfs als men veel en vaak of iedere dag vette vis eet (100 - 200 gram vis per persoon per dag) blijkt het moeilijk, zo niet onmogelijk om de gewenste c.q. nodige hoeveelheid EPA en DHA op te nemen. De door de Nederlandse Gezondheidsraad aanbevolen hoeveelheid EPA/DHA is 200 mg per dag.

Omega-vetzuren specifiek

- Ook voor vrouwen die zwanger zijn, voor de gezondheid van de ongeboren vrucht en later de zuigeling, blijkt een goede vetzuurbalans (genuttigd door de moeder) heel belangrijk te zijn, met name voor de ontwikkeling van de hersenen en de ogen.

Supplementen met omegavetzuren met de juiste **EPA/DHA**-verhouding, blijken een goede werking te hebben bij kinderen/mensen met leerproblemen, bv. **dyslexie**. Ook blijkt een goed effect bij kinderen met stoornissen uit het **autistisch spectrum**.

Samenstelling en geadviseerd gebruik

Samenstelling per dagdosering (2 softgels)			
Ingredient	Hoeveelheid	Percentage RI*	Verbinding
Overig			
Visolie	1600 mg		18% EPA (TG) / 12% DHA (TG)
Borage-olie	420 mg		LA 6,5%. GLA 3,5%, OA 2,5%
*) Referentie Inname.			
Categorie: Vetzuren. Ingredienten: Visolie (<i>vis</i>), capsulehuls/softgel (verdikkingsmiddel: gelatine, glycerine en gezuiverd water), Borage-olie. Allergie informatie: Dit product bevat <i>vis</i> .			

Geadviseerd dagelijks gebruik: 2 Softgels per dag met een glas water innemen. Bij voorkeur verdelen over de dag en tijdens een maaltijd.

Waarschuwingen: Aanbevolen *dagelijkse* dosis niet overschrijden. Een gezonde leefstijl is belangrijk, evenals een gevarieerde voeding. Een voedingssupplement is geen vervanging van een gevarieerde voeding.

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

Inhoud: 100 softgels