



## Godt for hjertet

### Hvad er omega-3 fedtsyrer?

Omega-3 fedtsyrer er en gruppe livsvigtige flerumættede fedtsyrer, som overvejende findes i fisk, især fede fisk som eksempelvis sild, laks og makrel. To væsentlige omega-3 fedtsyrer er eicosapentaensyre (EPA) og docosahexaensyre (DHA).

Allerede i slutningen af 1970'erne anskueliggjorde to danske læger, Bang og Dyerberg, at grønlanderes høje indtag af fisk og havdyr kunne forklare, at de på væsentlige områder var langt sundere end danskere. Siden da er der blevet publiceret mere end 5.000 videnskabelige artikler om de gavnlige egenskaber af omega 3 fedtsyrer. Hvis man ikke spiser fisk, kan det være en fordel at supplere sin kost med et tilskud af omega 3-fedtsyrer for at sikre et tilstrækkeligt højt indtag af disse gavnlige stoffer. I det hele taget gælder det om at spise på en sådan måde, at man får det rette forhold imellem omega-3 og omega-6 (som er en gruppe fedtsyrer, der findes i plantekost mv). Man mener, at det ideelle er at indtage omega-3 og omega-6 i forholdet 1:4.

### God for hjerte, hjerne og synssans

EPA og DHA har en række positive egenskaber for

helbredet. F.eks. vil 200 mg DHA dagligt medvirke til at hjerne, øjne og synsevne udvikles normalt hos ufødte, spædbørn og hos mindre børn. Hos voksne vil 250 mg DHA dagligt medvirke til at bevare en normal hjernefunktion og synssans. Derudover vil 250 mg EPA og DHA dagligt medvirke til en normal hjertefunktion.

Ovenstående svarer til hhv. 2-3 Bio-Marin Plus kapsler dagligt.

### Frie fedtsyrer i Bio-Marin Plus

I naturen findes omega-3 fedtsyrer som triglycerider, som først skal spaltes og nedbrydes til "frie" fedtsyrer i tarmen før disse kan optages i kroppen. Dette sker ved hjælp af fordøjelsesenzymerne lipase. Bio-Marin Plus indeholder omega-3 i form af frie fedtsyrer, hvor spaltningen allerede er foretaget. Det har den fordel, at omega-3-indholdet let og hurtigt kan optages i kroppen, også hos personer med nedsat fedtoptagelse, samt at man får mere fiskeolie med færre kapsler.

Bio-Marin Plus er et godt supplement til de, der af forskellige årsager ikke spiser fisk i de mængder som sundhedsmyndighederne anbefaler og til de der har brug for en ekstra ren og letoptagelig fiskeolie.

# Bio-Marin Plus

## Indhold

150 kapsler = 104 g

## Næringsstofindhold pr. 1 og 4 kapsler:

	1 kapsel	%ADT	4 kapsler
Fiskeolie	500 mg		2000 mg
Omega-3 fedtsyrer	325 mg	ikke fastlagt	1300 mg
Heraf			
EPA	190 mg		760 mg
DHA	110 mg		440 mg
Andre Omega 3 fedtsyrer	25 mg		100 mg
Folinsyre	100 µg	40%	400 µg
Vitamin B12	1 µg	50%	4 µg

\*ADT = Anbefalet daglig tilførsel (pr. kapsel)

## Dosering

1-4 kapsler dagligt for voksne samt børn på 11 år og derover, afhængigt af hvor meget fisk, der i øvrigt konsumeres. Synkes hele.

Den anbefalede daglige dosis må ikke overskrides. Kosttilskud bør ikke erstatte en varieret kost og en sund livsstil.

## Ingredienser

**Fiskeolie.** Kapselskal: Oksegelatine. Fugtighedsbevarende middel: Glycerol. Fortykkingsmiddel: Siliciumdioxid. Fugtighedsbevarende middel: Renset vand. Farvestof: Ammonieret karamel. Vitaminkilder: Folinsyre og vitamin B12 (cyanocobalamin).

## Opbevaring

Stuetemperatur. Ikke i direkte sollys. Opbevares utilgængeligt for børn. Bør kun efter aftale med læge eller sundhedsplejerske anvendes af gravide eller børn under 1 år.

*Ingredienserne i dette produkt stammer ikke fra økologisk landbrugsproduktion. Udtrykket "Bio" henviser i denne sammenhæng alene til produktets biotilgængelighed eller biokemisk organiske natur.*

## Hvad står "Plus" for?

Udover omega-3 fedtsyrerne indeholder Bio-Marin Plus folinsyre og vitamin B12, som bidrager til at normalisere niveauet af stoffet homocystein i blodet. Derudover bidrager de to B-vitaminer til normale psykologiske funktioner og et normalt immunforsvar. Endvidere er folinsyre vigtigt for gravide, og man anbefaler kvinder i den fødedygtige alder at indtage et dagligt tilskud af folinsyre fra 1 måned før graviditeten og mindst tre måneder ind i selve graviditeten.

## PureMax™ sikrer optimal renhed

Fiskeolien i Bio-Marin Plus er PureMax™-certificeret, hvilket vil sige, at den har en meget høj grad af renhed. PureMax er en af de førende teknologier til screening og rensning af uønskede partikler som pesticider, tungmetaller, furaner (skadelige partikler, der udvikles i forbindelse med afbrænding) m.v. En PureMax-certificering indebærer, at indholdet af flere af disse stoffer ligger betydeligt under de officielle grænseværdier, som er fastsat for fisk og fiskeolie-produkter.



En PureMax-certificeret fiskeolie kan blandt andet garantere at:

- Det maksimale indhold af dioxin og furaner er mindre end 50% af de grænseværdier, der er fastsat af EU og CRN\*
- Det maksimale indhold af PCB ligger mindst 90% lavere end de grænseværdier, der er fastsat af CRN\*
- Det maksimale indhold af kviksølv ligger mindst 90% lavere end de grænseværdier, der er fastsat af CRN\*

*\*) CRN står for Council for Responsible Nutrition og er en omfattende og højt respekteret brancheorganisation for kosttilskud-producenter i USA.*

## Bio-Marin Plus – highlights

- Bio-Marin Plus indeholder 500 mg koncentreret fiskeolie pr. kapsel med et omega-3 indhold på 65% (38% EPA, 22% DHA og 5% andre omega 3 fedtsyrer).
- Bio-Marin Plus kapsuleres i et iltfrit miljø og har et særdeles lavt peroxid-tal, hvilket skyldes, at olien er effektivt beskyttet mod oxidation (forharskning).

EPA/AA - relativ koncentration i plasma

