



Hjertesund med naturlig fiskeolie

Fisk i fisk – en naturlig løsning

Hver kapsel Bio-Marin Naturel indeholder 1000 mg fiskeolie på stabil, naturlig triglyceridform med et højt indhold af de livsvigtige omega-3 fedtsyrer EPA og DHA. Kapslerne er fremstillet af fiskegelatine, så olien er så at sige i sin naturlige "indpakning". For de personer, som ikke ønsker at spise gelatine fra kvæg eller svin, er dette en stor fordel.

Et økonomisk fiskeolieprodukt til daglig brug. I modsætning til de frie fedtsyrer i Bio-Marin Plus, som er dyrere at fremstille, er den triglycerid-baserede fiskeolie i Bio-Marin Naturel ideel til de, der ønsker at tage fiskeolie hver eneste dag. Især for familier med børn, hvor fiskeoliepræparater kan udgøre en anseelig andel af budgettet, er dette en fornuftig løsning.

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. Fisk danner ikke omega-3-fedtsyrerne selv, men får dem fra den plankton, de spiser. Omega-3 fedtsyrer opkoncentreres via fødekæden frem til stadig større fisk og i særlig grad i fede fisk. Opdrættede fisk der ikke får omega-3-holdig føde, vil derfor ikke indeholde omega-3-fedtsyrer.

To væsentlige omega-3 fedtsyrer er eicosapentaensyre (EPA) og doco-sahexaensyre (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 m.v.). Man mener, at det ideelle er at indtage omega-3 og omega-6 i forholdet 1:4.

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 hjerne-funktion og synssans. Derudover vil 250 mg EPA og DHA dagligt medvirke til en normal hjertefunktion. Det svarer til henholdsvis 2-3 Bio-Marin Naturel kapsler dagligt.

Bio-Marin Naturel

Indhold

80 kapsler = 108 g

Næringsstofindhold pr. 1 og 4 kapsler

	1 kapsel	%ADT	4 kapsler
Fiskeolie, hvoraf	1000 mg		4000 mg
Omega-3-fedtsyrer	350 mg	ikke fastlagt	1400mg
EPA	180 mg		720 mg
DHA	120 mg		480 mg

*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. Evt. kan fiskeolien tømmes ud af kapslen og indtages med ske. Den anbefalede daglige dosis må ikke overskrides.

Kosttilskud bør ikke erstatte en varieret kost og en sund livsstil.

Ingredienser

Fiskeolie. Kapselskal: **Fiskegelatine**

Fugtighedsbevarende middel: Glycerol, rensset vand. Aroma: Citron.

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.



Fiskeolie til den kræsne gane

Mange mennesker bryder sig ikke om smagen af fisk. De kan med fordel tage Bio-Marin Naturel, hvor fiskeolien har en behagelig citrusmag. Man kan således enten tygge kapslerne eller sluge dem hele. Citrussmagen bevirkir også, at man ikke oplever de til tider ubehagelige "fiskebøvser", som kan optræde i løbet af dagen.

Fiskeolie giver ikke overvægt i praksis

Fiskeolie består stort set kun af fedt. Dvs. at det giver 9 kcal (36 kJ) pr. g. Derfor er der en teoretisk risiko for at tage 1-2 kg på i vægt, når man spiser fiskeolie. Større undersøgelser af personer, der spiste fiskeolie, har dog ikke påvist en sådan vægtøgning. Personer på slankekure har også brug for sunde fedtstoffer, og hvis man reducerer indtagelsen af mindre sunde fedtstoffer blot en lille smule til fordel for et dagligt tilskud af fiskeolie, så er man på den sikre side.