

## Omega-3 Index van 8% als nieuwe gezondheidsmeter

De gezondheidsbranche is een discipline waarbij steeds nieuwe informatie wordt ontdekt. Zo kan u momenteel aan de hand van uw vetzuuranalyse te weten komen of u voldoende omega-3 consumeert om uw gezondheid op het goede pad te houden. Als nieuwe gezondheidsmeter werd namelijk de Omega-3 Index in het leven geroepen, een parameter die men kan afleiden uit uw vetzuurprofiel.

## Wat is een gezonde Omega-3 Index?

De Omega-3 Index wordt uitgedrukt als een percentage van uw totale vetzuursamenstelling. Voor het behoud van een goede gezondheid en de ondersteuning van uw circulatie wordt een Omega-3 Index tussen 8% en 11% warm aanbevolen. De omega-3 vetzuren waar het allemaal om draait zijn EPA en DHA.



Voor een goede gezondheid wordt een HS-Omega-3 Index tussen 8% en 11% warm aanbevolen.

## Hoeveel omega-3 eet u?

Hoeveel EPA en DHA iemand dagelijks moet innemen om tot een gezonde Omega-3 Index van  $\geq 8\%$  te komen, verschilt van persoon tot persoon. Bij heel veel mensen is dit 1000 mg EPA+DHA per dag omdat onze westerse voedingsgewoontes ertoe leiden dat een doorsnee Omega-3 Index eerder laag is, in de grootteorde van slechts 4,5%. Onderstaande resultaten van een aantal testen die inmiddels officieel gerapporteerd werden, tonen u in welke mate een Omega-3 Index kan verbeteren als een bepaalde hoeveelheid omega-3 wordt ingenomen. De beginwaarde is uiteraard van groot belang.

### Toename in Omega-3 Index na inname van een bepaalde hoeveelheid omega-3:

| Test | Omega-3 gebruik per dag  | Duur van de test | Omega-3 Index vóór de test | Omega-3 Index na de test  |
|------|--|------------------|----------------------------|---|
| 1    | 145 mg EPA+DHA   | 7 weken          | 3,50%                      | 3,66%   |
| 2    | 185 mg EPA+DHA   | 12 weken         | 4,5%                       | 5,1%  |
| 3    | 485 mg EPA+DHA   | 16 weken         | 4,2%                       | 6%  |
| 4    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 500 mg EPA+DHA</li> <li>• 1000 mg EPA+DHA</li> <li>• 2000 mg EPA+DHA</li> </ul> | 20 weken         | ~4,7%                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 7,9%</li> <li>• 9,9%</li> <li>• 11,6%</li> </ul> |
| 5    | 1300 mg EPA+DHA  | 12 weken         | 2,1%                       | 6,8%  |
| 6    | 1300 mg EPA+DHA  | 2 jaar           | 4,7%                       | 8,3%  |
| 7    | 1700 mg EPA+DHA  | 12 weken         | 4,9%                       | 9,3%  |
| 8    | 2160 mg EPA+DHA  | 8 weken          | 4,3%                       | 7,8%  |
| 9    | 2600 mg EPA+DHA  | 1 jaar           | 3,4%                       | 7,6%  |

#### Bronnen:

1) De Groote G et al. *Ann Nutr Metab* 2008; 53(1):23-8; 2) Coates AM et al. *Br J Nutr.* 2009; 101(4):592-7; 3) Harris WS et al. *FASEB J* 2007; 21:231.3 meeting abstract; 4) Harris WS, Von Schacky C. *Prev Med* 2004; 39(1):212-20; 5) Saifullah A et al. *Nephrol Dial Transplant* 2007; 22(12):3561-7; 6) Raitt MH et al. *JAMA* 2005; 293(23):2884-91; 7) Yuen AW et al. *Epilepsy Behav* 2008; 12(2):317-23; 8) Cao J et al. *Clin Chem* 2006; 52(12):2265-72; 9) Leaf A et al. *Circulation* 2005; 112(18):2762-8.

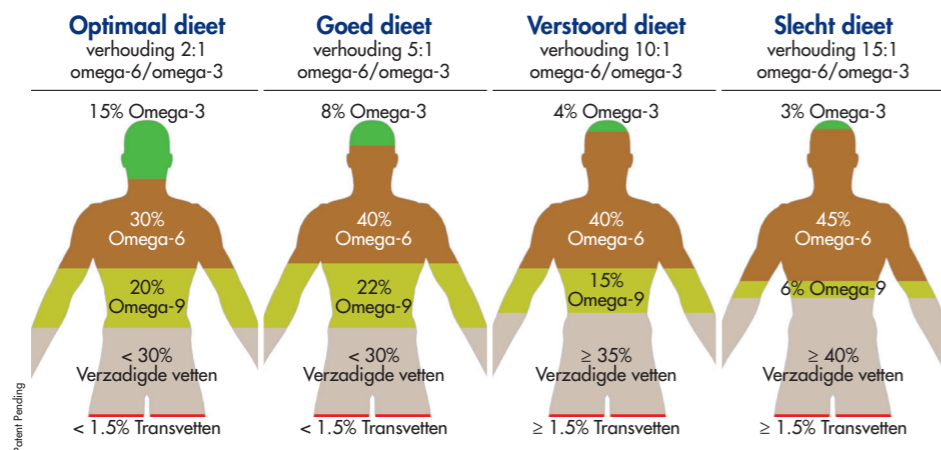
Om de resultaten van de testen op een correcte manier te interpreteren, moet u weten dat meestal na 12 weken een standvastige Omega-3 Index kan bekomen worden die niet meer zal toenemen als men dagelijks eenzelfde hoeveelheid omega-3 blijft gebruiken.

Uit test 2 valt op te merken dat Jan Modaal (met zijn Omega-3 Index van 4,5%) niet voldoende heeft aan een lage inname van 185 mg EPA+DHA per dag. De stijging in Omega-3 Index blijft steken op 5,1%. Dit betekent dat een doorsnee westerling met de dagelijkse consumptie van 1 capsule van een laaggeconcentreerd omega-3 supplement zoals standaard visolie of krill olie nooit een gezonde Omega-3 Index zal bereiken.

## Wat kan u doen?

Uw eigen Omega-3 Index hangt voor een groot deel af van uw omega-3 inname, maar bijvoorbeeld ook van uw gezondheidstoestand en lichaamsgewicht. Daarom is het interessant om uw eigen vetzuurprofiel te laten bepalen met behulp van de HS-Omega-3 Index test. Afhankelijk van uw beginwaarde kan u uw omega-3 gebruik dan aanpassen.

EPA en DHA zitten in vette en halfvette vis (zalm, sardines, heilbot, makreel, haring enzovoort), zeevruchten en schaaldieren (oesters, kreeft, scampi, garnalen enzovoort) en in zeewier en zeealgen. Er bestaan ook voedingssupplementen die EPA en DHA bevatten in verschillende concentraties en verhoudingen.



We eten gemakkelijk veel te veel omega-6 vetzuren uit vlees, zuivelproducten en plantaardige oliën zoals saffloer-, zonnebloem-, maïs-, sesam- en arachideolie. Door minder omega-6 en meer omega-3 te consumeren, kunt u het optimale 5:1 tot 2:1 evenwicht bereiken, en afgeraken van de 15:1 ratio die zo vaak voorkomt in het westerse dieet.

Komt uw persoonlijke Omega-3 Index overeen met die van een doorsnee westerling? Dan kan u wellicht die 1000 mg EPA+DHA/dag goed gebruiken. Omdat deze hoeveelheid overeenkomt met vier vismaaltijden per week, wordt steeds vaker naar een omega-3 supplement gegrepen. Indien u ervoor kiest om een voedingssupplement in te nemen, kies dan voor een supplement van farmaceutische kwaliteit. Van een hooggeconcentreerd supplement moet u slechts 1 capsule per dag gebruiken om 1000 mg EPA+DHA te consumeren.

## Tot slot: omega-3 en gezond ouder worden

De HS-Omega-3 Index test meet het gehalte aan de omega-3 vetzuren EPA en DHA, met als doel de gezondheid van uw circulatie op te volgen. Nu blijken diezelfde omega-3 vetzuren eveneens uw cellen langer jong te houden.

## ECO-bewuste aanpak van Minami Nutrition bekroond met EMAS-certificaat. Wat betekent dit in de praktijk?

→ EMAS of Eco-Management and Audit Scheme: een strenge Europese norm voor milieuzorg

→ Minami Nutrition vangt geen vis in overbeviste gebieden, maar haalt de vissen (ansjovis en makreel) enkel uit de duurzaam beheerde wateren rond Antarctica (uit de Grote Oceaan of South Pacific Ocean, buiten de kustlijn van Chili en Peru)

→ Belangrijke milieuvriendelijke aspecten van het superkritische CO<sub>2</sub> distillatieproces dat Minami Nutrition gebruikt om haar omega-3 vetzuren te concentreren zijn:

- vervanging van een organisch oplosmiddel (hexaan) door CO<sub>2</sub> (onder druk en bij lage temperatuur wordt CO<sub>2</sub> vloeibaar = superkritische CO<sub>2</sub>), terwijl de CO<sub>2</sub>-uitstoot van het productieproces 75% lager ligt dan bij conventionele fabricagetechnieken
- 400% reductie in hitteproductie in vergelijking met moleculaire distillatie (de zuivering gaat bij Minami Nutrition door bij een lage temperatuur van 35-50°C)
- bijproducten (cholesterol, verzadigde vetzuren, mono- en di-onverzadigde vetzuren) worden in de productie-eenheid gerecycleerd tot warmte (nodig voor het superkritische CO<sub>2</sub> distillatieproces) en een extra voorziening van elektriciteit voor het publieke net (het afvalproduct van Minami Nutrition's productieproces is elektriciteit voor de bevolking!)

## Visoliën van farmaceutische zuiverheid zijn broodnodig

POP's of Persistent Organic Pollutants zijn dooddoeners voor het milieu. Het is een groep van giftige, vetoplosbare, organische chemicaliën (waaronder dioxines, furanen, PCB's, DDT, HCB en PBDE's) die behoorlijk resistent zijn tegen degradatie en over duizenden kilometers worden meegevoerd. Zelfs Antarctica is het bewijs van een wereldwijd distillatieproces waarbij semi-vluchtige POP's in warmere regio's verdampen naar de atmosfeer om vervolgens in koudere regio's (waaronder Antarctica) opnieuw neer te dalen.

Is het niet schrijnend dat Belgische onderzoekers moeten stellen dat als Vlaamse jongeren hun tekort aan omega-3 vetzuren uit de voeding enkel aanvullen via de consumptie van vis, zij zo goed als zeker de gezondheidsnorm voor dioxines en dioxineachtige stoffen overschrijden?<sup>1</sup>

De nood aan streng gecontroleerde visoliesupplementen is blijkbaar nog nooit zo hoog geweest. Minami Nutrition heeft steeds gekozen voor een duurzame en eerlijke aanpak en laat daarom op elk lotnummer van de eigen producten in door BELAC geaccrediteerde laboratoria grondige kwaliteitsanalyses uitvoeren (ondermeer de analyses naar zware metalen, dioxines, furanen, dioxineachtige PCB's, indicator-PCB's, HCB, DDT's en broomhoudende difenylethers).

Tip: als een fabrikant van hooggeconcentreerde omega-3's claimt dat hun omega-3's in de natuurlijke triglyceridenvorm voorkomen, weet dan dat ze tijdens het productieproces de stap van ethylesters hebben doorlopen. De fabrikant heeft er enkel voor gekozen om de aparte ethylesters weer in elkaar te puzzelen tot triglyceriden (wat overigens nooit identiek is aan de triglyceriden uit vis, aangezien de EPA- en DHA vetzuren andere aanhechtingsplaatsen op de glycerolruggengraat krijgen). Minami Nutrition gaat recht door zee en komt ervoor uit dat haar omega-3's in de vorm van ethylesters voorkomen. Trouwens, hoe hoger de omega-3 ethylesters geconcentreerd zitten des te beter is hun biologische beschikbaarheid voor het lichaam.<sup>2</sup>

### Bronnen:

- 1) Antonijevic B, Matthys C, Sioen I, Bilau M, Van Camp J, Willems JL, De Henauw S. Simulated impact of a fish based shift in the population n-3 fatty acids intake on exposure to dioxins and dioxin-like compounds. *Food Chem Toxicol* 2007; 45(11):2279-86.
- 2) Bryhn M, Hansteen H, Schanche T, Aakre SE. The bioavailability and pharmacodynamics of different concentrations of omega-3 acid ethyl esters. *Prostaglandins Leukot Essent Fatty Acids* 2006; 75(1):19-24.



De beste levensverzekering voor een **gezonde circulatie**, een jong lichaam en meer **uithoudingsvermogen**.



Superkritische, ECO-vriendelijke omega-3

Hoogst geconcentreerde, superkritische omega-3  
1100 mg omega-3  
1005 mg EPA/DHA per 1 capsule

Ondersteunt circulatie, goede cholesterol

Aangename appelsiensmaak

Geen vissmaak

Geen gebruik van solventen zoals hexaan



Gecertificeerd volgens de EMAS-norm, een Europese norm voor milieuzorg



Visolie afkomstig van ansjovis en makreel - erkend als niet bedreigde vissoorten

**MorEPA**  
PLATINUM

1005 mg EPA/DHA  
+ vitamine D per 1 capsule  
60 capsules – 2 maanden

**MorEPA**  
PLUS+

830 mg EPA/DHA  
per 1 capsule  
60 capsules – 2 maanden

Zoals er verschillen zijn in gezond ouder worden, zijn er ook grote verschillen in omega-3 supplementen.

MorEPA® PLATINUM 1100 mg omega-3 per één capsule + EXTRA VITAMINE D.

Ondersteun uw actieve levensstijl, sportprestaties of een klimmende leeftijd!

1 g omega-3 per dag.

Duurzame omega-3 om uw circulatie gezond te houden, met overigens een voldoende hoog EPA-gehalte voor een goede gemoedstoestand.

Deze EPA-rijke visolie ondersteunt uw fysieke gezondheid door het omega-3 gehalte in uw lichaam boven de geadviseerde 8% te houden.

Nu blijken diezelfde omega-3 vetzuren eveneens uw cellen langer jong te houden.

Eén capsule per dag voor personen met een hoge behoefte aan omega-3.

**Vindt u een ander supplement dat beantwoordt aan deze 5 punten, dan ontvangt u van ons GRATIS een MorEPA supplement.**

1. 90 tot 95% omega-3
2. Zware metalen, PCB's en pesticiden beneden de detectielimiet
3. EMAS-Certificaat (Eco-Management and Audit Scheme)
4. Eco-vriendelijke, superkritische extractie en zuivering (lage temperatuur en geen gebruik van solventen)
5. Wetenschappelijk bewezen supplementen

Minami Nutrition gebruikt geen kabeljauw- of krillolie aangezien te veel kabeljauw en krill moeten worden opgeofferd om voldoende omega-3 te verkrijgen.



Meer weten: bel Minami Nutrition 03 458 79 54  
Meer weten over MorEPA: surf naar [www.minami-nutrition.be](http://www.minami-nutrition.be)  
Meer weten over de omega-3-index: surf naar [www.omega-3-index.com](http://www.omega-3-index.com)

 MINAMI NUTRITION