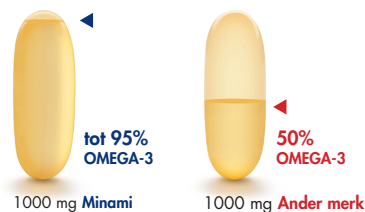


# Ruime keuze in Omega-3 supplementen maar wat maakt het verschil?



**H**oe belangrijk omega-3 vetzuren zijn voor uw gezondheid, weet u inmiddels ongetwijfeld. De laatste jaren werd de gezondheidsmarkt overspoeld door een ruime keuze aan supplementen, want talloze fabrikanten zijn met een mooi verhaal en uitgekend marketingplan op de kar gesprongen in de hoop een garantie mee te pikken van de hype die omega-3 is geworden. Er is echter veel kaf onder het koren en het grootste deel van de supplementen die onder de noemer 'omega-3' worden verkocht, laat u beter links liggen. Uit onderzoek blijkt dat de overgrote meerderheid van de bevolking wel weet dat omega-3 onontbeerlijk is voor een goede gezondheid, maar dat slechts heel weinig mensen weten hoe weinig Omega-3 ze opnemen via hun voeding, hoe ze een onderscheid moeten maken tussen de verschillende producten en waarop ze moeten letten als ze een omega-3 supplement kopen.



## Kijk en vergelijk

Alle belangrijke informatie over een product vindt u op de verpakking. Lees daarom nauwkeurig wat op de verpakking staat. Vaak vermeldt de tekst '1000 mg visolie', maar dit betekent niets. Meestal wordt er ook niets vermeld over de oorsprong en de zuiverheid van de visolie.

## Waarop moet u letten?

- **Concentratie:** hiermee bedoelt men de precieze hoeveelheid van de belangrijkste omega-3 vetzuren die een capsule bevat, namelijk de concentratie DHA en EPA. Een capsule van 1000 mg visolie kan slechts de helft of minder DHA en EPA bevatten en

daarnaast bijvoorbeeld plantaardige olie of omega-6. Het is niet omdat een capsule 1000 mg weegt dat ze ook 1000 mg zuivere omega-3 vetzuren bevat. Let dus op de hoeveelheid DHA en EPA per capsule.

- **Dosering:** deze is afhankelijk van de concentratie EPA en DHA. Hoe hoger de concentratie EPA of DHA, hoe minder capsules per dag u nodig heeft om uw dagelijkse hoeveelheid te consumeren. Bij sommige merken moet u dagelijks vier, zes tot zelfs tien capsules innemen om aan uw noodzakelijke dagelijkse dosis EPA of DHA\* te komen.
- **Kostprijs:** laat u niet misleiden door de kostprijs van een potje van 30, 60 of 90 capsules. Bereken hoeveel capsules u dagelijks moet innemen en hoe lang u met een verpakking toekomt. Een goedkoper product wordt op deze manier al gauw een duur product, als u dagelijks vier capsules of meer nodig heeft.
- **Inhoud:** ga na welke de ingrediënten zijn van elke capsule. Veel fabrikanten gebruiken naast (kleine) hoeveelheden EPA en DHA zonnebloem- of arachideolie en zelfs verzadigde vetzuren of andere vullers, die ongezonder kunnen zijn.
- **Milieuvriendelijkheid:** kies vis- of algenolie die afkomstig is van soorten die niet bedreigd zijn en voor een product dat op een milieuvriendelijke manier gezuiverd is. Kleinere vissoorten (makreel, ansjovis) zijn aangeraden. Tonijn is een bedreigde vissoort, die bovendien veel kwik en PCB's bevat. **Uw beste garantie** is het EMAS-certificaat (Eco-Management and Audit Scheme, goedgekeurd door het Europees parlement).



ENVIRONMENTALLY FRIENDLY PURIFIED



Kwaliteit gewaarborgd door uw apotheker



830 mg EPA/DHA per 1 capsule  
CNK: 2453-108



1005 mg EPA/DHA + vitamine D per 1 capsule  
CNK: 2713-022



Voor kinderen  
500 mg EPA / 0 mg DHA per 1 capsule  
CNK: 2537-462

## De vijf garanties van Minami Nutrition

1. Onze producten bevatten **90 tot 95%** zuivere omega-3 per capsule. Zo hoeft u dagelijks slechts één capsule in te nemen.
2. PCB's, dioxines en zware metalen liggen **beneden de detectielimiet**. Met andere woorden: onze producten hebben de hoogst mogelijke zuiverheid.
3. Deze zuiverheid en **eco-bewuste aanpak** van de productie werd bekroond met het **EMAS-certificaat**, de hoogste Europese standaard.
4. Er werd bij het zuiveren van de visolie geen gebruik gemaakt van chemische solventen en wij gebruiken geen verzadigde vetten als 'vullers' voor onze capsules. Wij werken met **100% EFP-extractie op zeer lage temperatuur**.
5. De werkzaamheid van onze producten is wereldwijd door toponderzoekers **wetenschappelijk bewezen**. Wij werken wereldwijd samen met verschillende universiteiten, die MorEPA, PlusEPA en andere producten van Minami Nutrition hebben uitgekozen als meest zuivere, optimaal gedoseerde producten voor het doen van onderzoek naar de invloed van omega-3 voor diverse gezondheidsindicaties.

## Onze uitdaging

Vindt u ergens een omega-3 supplement dat beantwoordt aan de **5 Minami-garanties**, signaleer het ons via [omega@minami-nutrition.com](mailto:omega@minami-nutrition.com) en u ontvangt van ons een **GRATIS** MorEPA-supplement.

Voor meer informatie surf naar [www.minami-nutrition.be](http://www.minami-nutrition.be)  
Verkrijgbaar bij de betere apotheek



MINAMI NUTRITION