

Krill Olie Xtra - 90 softgels

NCC005.004

Koop dit product op <https://www.nutri4all.nl/ncc005.004-krill-olie-xtra-90-softgels>

Zuivere Krill olie uit de schone wateren van Antarctica

Beschrijving

Gebruik

2 softgels per dag, bij voorkeur bij een maaltijd waar en gespreid over de dag.

Geschikt voor

GMO vrij, Te gebruiken bij borstvoeding, Te gebruiken bij diabetes, Te gebruiken bij zwangerschap

Omega 3 en omega 6 zijn beide onverzadigde vetzuren. Deze vetzuren functioneren als bouwstoffen voor hormonen/ hormoonachtige stoffen die belangrijk zijn voor het immuunsysteem. Je hebt ze beide nodig, alleen wel in de juiste verhouding. Door onze huidige eetgewoontes is krijgen we in verhouding 4 a 5 keer te weinig Omega 3 binnen. Omega 3 mag je zien als ontstekingsremmer, en omega 6 als een vetzuur die ontstekingen aanwakkert. Wel zo belangrijk om de juiste balans tussen die 2 te hebben in je lichaam! De meeste mensen krijgen niet meer dan een veilige hoeveelheid Omega 6 binnen, dus verminderen is niet nodig (al is het wel verstandig daar even naar te kijken). Maar de hoeveelheid Omega 3 die we momenteel binnen krijgen is veel te weinig.

Er zijn 3 Omega 3 vetzuren: ALA, EPA en DHA. ALA halen we uit voeding (walnoten, lijnzaad, groene bladgroenten). EPA en DHA komt uit vis, schaal- en schelpdieren en algen. Slechts 34% van de mensen eet voldoende vis, en daarvan eet slechts 42% vette vis die nodig is om Omega 3 binnen te krijgen. Bijna iedereen heeft suppletie nodig om de optimale hoeveelheid te bereiken. En dan dus specifiek EPA en DHA.

Wat doen omega 3 vetzuren voor je:

- Omega 3-vetzuren (voornamelijk DHA) vormen onderdeel van celmembranen en zorgen voor de flexibiliteit (flexibele vaatwanden, die bloeddrukverlagend werken + flexibele cellen kunnen beter voedingsstoffen opnemen en afvalstoffen afvoeren)
- Omega 3-vetzuren (vooral EPA) spelen een rol in de werking van het immuunsysteem, voor een ontstekingsremmend effect.
- EPA bevordert de vetverbranding
- EPA en DHA hebben een positief effect op de bloedsuikerregulatie

En wat is dan precies **Krill Olie**? Krill is een verzamelnaam voor kleine schaaldiertjes uit de zee. Deze schaaldiertjes komen in enorme hoeveelheden voor in de koude wateren van Antarctica. Uit krill wordt krillolie gewonnen: een geweldige bron van omega 3-vetzuren EPA en DHA. Visolie is een bekendere bron van Omega 3, maar Krill Olie is zeker aan een (terechte!) inhaalslag bezig! Dit is terecht omdat:

- De opneembaarheid van krill olie is 6 x hoger dan van visolie, doordat ze een andere samenstelling hebben. Ons lichaam kan dit veel beter kan opnemen omdat het niet meer omgezet hoeft te worden: deze vorm heeft als het ware direct toegang tot onze lichaamscellen. Een lage dosering krillolie heeft daardoor hetzelfde effect als een hoge dosering omega 3 uit vis. Daarom is er minder EPA en DHA nodig in een softgel.
- Krill Olie bevat veel antioxidanten, waar dit in visolie nihil is. De antioxidant uit krill olie is Astaxanthine – een zeer krachtig antioxidant die onze cellen beschermt.
- Krill staat onderaan de voedselketen en leeft in enorm schone wateren. Daarom is er veel minder vervuiling en is krill olie een veilige keuze.
- Krill Olie is een duurzame keuze – antarctische krill heeft een grote biomassa en er zijn afspraken over vangst limieten zodat er voldoende voedsel over oa pinguïns overblijft. Wel zo fijn toch

Samenstelling

Samenstelling per dagdosering (2 softgels)

	RI *
Hoeveelheid	
Vetzuren	
Krill olie	1000 mg
Bevat: Omega 3	250 mg
Waarvan: EPA	120 mg
Waarvan: DHA	70 mg
Overig	
Phospholipiden	450 mg
Astaxanthine	110 mcg

Ingrediënten: Superba Krill olie (schaaldieren), capsulehuls/softgel (verdikkingsmiddel: visgelatine (vis), glycerol, sorbitol, water).

Allergie informatie: Dit product bevat schaaldieren en vis.

Categorie:	Omega / Vetzuren
Ingrediënt:	Astaxanthine, DHA (Docosahexaeenzuur), EPA (Eicosapentaeenzuur), Fosfolipiden, Omega 3
Vorm:	Softgel