

## 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)**

Hoeveelheid	RI *
<b>Vetzuren</b>	
Krill olie	1000 mg
<i>Bevat: Omega 3</i>	250 mg
<i>Waarvan: EPA</i>	120 mg
<i>Waarvan: DHA</i>	70 mg
<b>Overig</b>	
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