



ETIXX OMEGA 3



1. *STERKE PUNTEN Etixx Omega 3:*

- ✓ Hooggedoseerd visoliesupplement (640 mg Omega 3 per softgel)
- ✓ Bevat EPA en DHA in triglyceridenvorm
- ✓ Bevat EPA en DHA in een 4/3 verhouding
- ✓ EPA en DHA dragen bij tot de normale werking van het hart
- ✓ Bevat vitamine D dat bijdraagt tot de normale werking van het immuunsysteem
- ✓ Bevat vitamine E

2. *GEBRUIKER – Voor WIE kan Omega 3 voordelig zijn?*

CATEGORIE POWER SPORTS – ENDURANCE SPORTS – INTERMITTENT SPORTS

Dankzij de algemeen gezondheidsbevorderende eigenschappen zijn omega 3 supplementen aanbevolen voor iedereen, zowel sporters als niet-sporters. Zeker aanbevolen wanneer de sporter onvoldoende omega 3-rijke voeding (vb. vette vis) consumeert.

3. SITUERING – WAT is Omega 3 en WAAROM gebruiken?

Omega-3 vetzuren zijn meervoudig onverzadigde vetzuren. De bekendste Omega 3 vetzuren zijn EPA (eicosapentaeenzuur) en DHA (docosahexaeenzuur). Vette vis zoals makreel, zalm, haring, sardines, forel, is de belangrijkste voedingsbron omega 3-vetzuren. 1-2 keer per week vette vis eten is dan ook de aanbeveling, wat overeenkomt met 250-500mg/dag EPA/DHA.

Het is gekend dat Omega 3-vetzuren gezondheidsbevorderende eigenschappen (oa. ontstekingsremmende kenmerken) bezitten. Zo zouden ze kunnen helpen bij het voorkomen van hart- en vaatziekten en een te hoge bloeddruk. Voor sporters specifiek zouden omega 3-vetzuren daarnaast ook kunnen bijdragen tot een snellere recuperatie en spierherstel na intensieve training of na revalidatie bij blessure. Intensieve Inspanning leidt automatisch tot kleine ontstekingsreacties, die horen bij het trainingsproces en noodzakelijk zijn voor het gewenste trainingseffect. Op het juiste moment de juiste dosis omega 3-vetzuren innemen zou ontstekingsreacties bij atleten kunnen verminderen en spieropbouw stimuleren.

Etixx Omega 3 is een hooggedoseerd visoliesupplement, rijk aan EPA, DHA en verrijkt met Vitamine D en E. EPA en DHA zijn aanwezig in triglyceridenvorm en in een gunstige 4/3 verhouding. Vitamine D draagt bij tot een normale werking van het immuunsysteem. Vitamine E is een anti-oxidant, die werd toegevoegd om oxidatie van de visolie te voorkomen, juist voldoende zonder risico op verstoring van trainingsadaptaties.

4. DOSERING – HOE en WANNEER moet ik Omega 3 innemen?

Neem 1-2 softgels per dag. In te nemen tijdens de maaltijd met een glas water.

5. EXTRA tips:

/

6. NEVENEFFECTEN – Zijn er neveneffecten bij het gebruik van Omega 3?

/

7. ALLERGENENINFO

Zonder gluten – zonder lactose – zonder soja – vegetariërs x – veganisten x

8. SAMENSTELLING

	Per softgel	2 softgels
Omega 3	640 mg	1280 mg
Waarvan EPA	320 mg	640 mg
Waarvan DHA	240 mg	480 mg
Vitamine E	3 mg (25% RI)	6 mg (50% RI)
Vitamine D3	2,5 µg (50% RI)	5 µg (100% RI)

9. Ingrediëntenlijst:

omega-3-vetzuren (visolie), softgel (gelatine, geleermiddel (glycerol), water), D-alfa-tocoferol, cholecalciferol

10. Wetenschappelijke referenties:

- Heaton, Davis, Rawson, Nuccio, Witard, Stein, Baar. Selected In-Season Nutritional Strategies to Enhance Recovery for Team Sport Athletes: A Practical Overview. Sports Medicine (2017): 47(11), 2201-2218.
- McGlory, Gorissen, Kamal, Bahniwal, Hector, Baker, Chabowski, Phillips. Omega-3 fatty acid supplementation attenuates skeletal muscle disuse atrophy during two weeks of unilateral leg immobilization in healthy young women. The FASEB Journal (2019): 33, 4586-4597.
- Mickleborough. Omega-3 fatty acids in physical performance optimization. International Journal in Sports Nutrition & Exercise Metabolism (2013): 23(1), 83-96.
- Peoples, McLennan, Howe, Groeller. Fish Oil Reduces Heart Rate and Oxygen Consumption During Exercise. Journal of Cardiovascular Pharmacology (2008): 52(6), 540-547.
- Ruxton, Reed, Simpson, Millington. The health benefits of omega-3 polyunsaturated fatty acids: a review of the evidence." Journal of Human Nutrition and Dietetics (2004): 17(5), 449-459.

CNK 4186-904 – 60 softgels