



Krill Omega 3

Superba® Krill Oil

Krill zijn kleine garnaalachtigen die behoren tot het zoöplankton. De Physalis Krill olie is afkomstig van de Antarctische krill of *Euphausia superba*. Krill olie is rijk aan de omega 3-vetzuren EPA en DHA. De omega 3-vetzuren in Krill olie zijn aanwezig onder de vorm van fosfolipiden, een vorm die veel beter door het lichaam wordt opgenomen. Naast omega 3-vetzuren bevat de olie astaxanthine.

BELANGRIJKSTE INHOUDSSTOFFEN

- ✓ Superieure bron van omega 3-vetzuren (EPA & DHA)
- ✓ 40-46% omega 3 mariene fosfolipiden
- ✓ Astaxanthine
- ✓ Choline

HOOFDEIGENSCHAPPEN

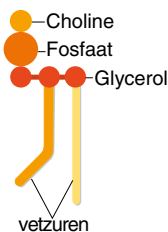
- ✓ Verbetert de vetzuursamenstelling in het lichaam.
- ✓ Ondersteunt de hartfunctie.
- ✓ Beschermt de bloedvaten.
- ✓ Heeft een positief effect op de bloeddruk.
- ✓ Ondersteunt geheugen en concentratie.
- ✓ Ondersteunt de hersenen en het zicht.
- ✓ Verbetert het mentaal evenwicht.
- ✓ Speelt een rol in het goed functioneren van de celmembranen en dus ook de cellen.
- ✓ Beschermt de cellen tegen schadelijke vrije radicalen.

SUPERIEURE BRON VAN EPA & DHA

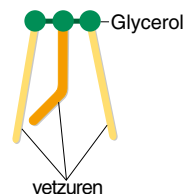
Krill is een meer recentere en superieure bron van EPA en DHA. In tegenstelling tot visolie zijn de omega 3-vetzuren in krill olie vooral aanwezig onder de vorm van fosfolipiden (figuur 1), een vorm die beter door het lichaam wordt opgenomen. In visolie zijn de omega 3-vetzuren aanwezig onder de vorm van triglyceriden. Aangezien fosfolipiden dispergeerbaar zijn in water worden ze efficiënter geabsorbeerd en beter verdeeld over de verschillende weefsels. Bovendien zijn fosfolipiden zeer belangrijke structurele componenten van onze cellen en spelen ze een sleutelrol in het goed functioneren van de celmembranen en dus het goed functioneren van onze cellen. Naast omega 3-vetzuren is de krill olie van nature ook rijk aan astaxanthine, een antioxidant. Op deze manier wordt de olie op een natuurlijke manier beschermd tegen oxidatie en blijft ze lange tijd stabiel.

het toezicht vallen van het CCAMLR (The Commission for the Conservation of Antarctic Marine living Resources, zie ook op www.ccamlr.org). Deze commissie legt maximale vangstquota vast. De krill olie voor Physalis is dan ook MSC-gecertificeerd, wat wil zeggen dat ze afkomstig is van visserij die niet bijdraagt aan overbevissing, waarbij de schade aan het leven in zee zo beperkt mogelijk is en waarvoor goede beheersregels gelden.

Omega 3-fosfolipide



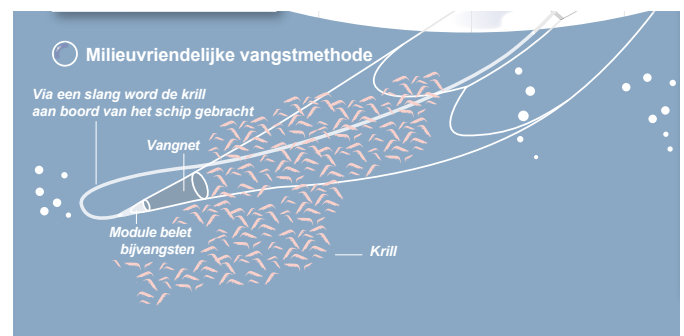
Omega 3-triglyceride



Figuur 1

ECOLOGISCH EN DUURZAAM OOGSTEN

De krill olie voor Physalis wordt op een **ecologische manier** geoogst, zodat accidentele bijvangst van vissen, vogels en mariene zoogdieren vermeden wordt. De krill wordt enkel gevangen in gereguleerde zones die onder



SUPERIEURE KWALITEIT

De olie is van **superieure kwaliteit**; het verse materiaal wordt direct aan boord verwerkt waardoor enzymatische degradatie en oxidatie vermeden worden. Het solvent gebruikt voor de extractie van de olie is alcohol en geen aceton. Ieder lot geproduceerde olie is volledig traceerbaar. Dit betekent dat alle stadia van productie en verwerking volledig opgevolgd worden. Zelfs de lengte- en breedtegraad waarop de grondstof voor een bepaald lot olie geoogst werd is gekend en wordt vermeld op iedere verpakking. Krill wordt gevangen in de zuiverste wateren en analyses tonen aan dat de olie inderdaad voldoet aan de Europese wetgeving (verordening 1881/2006) betreffende dioxines, PCB's en zware metalen.



EPA & DHA

De verhouding omega-6/omega-3 in een gemiddeld Westers dieet varieert tussen 10 op 1 en 25 op 1 en bedraagt in sommige gevallen zelfs 50 op 1. Het is daarom belangrijk om de voeding aan te rijken met omega-3 vetzuren. Dit kan door het toedienen van het zogenaamde "stamvetzuur", het alfa-linoleenzuur (ALA) (bv. onder de vorm van lijnzaadolie), dat verder in het lichaam omgezet wordt in de actieve lange-keten vetzuren EPA en DHA. Deze omzetting verloopt niet altijd optimaal, door concurrentie met de overvloedig aanwezige omega-6 vetzuren (gebruik van hetzelfde enzym, het delta-6-desaturase). De werking van dit enzym wordt o.a. ook geremd door een tekort aan magnesium, zink, vitamine B6, veroudering, alcohol, transvetzuren en te hoge cholesterol.

Het is daarom van belang om een toevoer van **EPA en DHA via onze voeding te voorzien**. Beide vetzuren zijn bouwstenen van de celmembranen en bepalen in belangrijke mate de conditie van het celmembran en dus het al dan niet goed functioneren van de cel.

DHA is belangrijk tijdens de vroege ontwikkeling en de groei, DHA heeft een structurele en functionele rol ter hoogte van de hersenen en het netvlies (ogen). Inname van DHA tijdens de zwangerschap en de borstvoeding draagt bij tot een normale ontwikkeling van de hersenen en de ogen bij de foetus en bij zuigelingen tijdens de borstvoeding.

Ook op latere leeftijd blijft een voldoende inname (tenminste 250 mg per dag) van DHA belangrijk voor een **goede hersenfunctie, een goed zicht en een goede conditie van de zenuwcellen**. DHA ondersteunt geheugen en concentratie. EPA is belangrijk voor een **goede communicatie tussen de zenuwcellen onderling en verbetert het mentaal evenwicht**.

Beide vetzuren zijn **van belang voor een gezonde hartfunctie** (tenminste 250 mg EPA + DHA/dag) en ze verlagen de bloeddruk (tenminste 3 g EPA + DHA/dag) en de triglyceridenspiegel (tenminste 2 g EPA + DHA/dag).

Samenstelling per 2 capsules

Krill olie	1000 mg
Mariene fosfolipiden Waarvan omega 3-fosfolipiden*	400-460 g >70 %
Omega 3-vetzuren	220-26 mg
EPA	120-160 mg
DHA	55-75 mg
Astaxanthine	≥100 µg
Choline	≥50 mg
* Fosfolipiden waarvan minstens 1 van de 2 posities ingenomen wordt door een omega 3-vetzuur.	

Gebruik:

- 1 à 2 capsules per dag. Te nemen bij de maaltijd met wat water.
- Koel (max. 25°C), droog en in het donker bewaren.

**clean
label**

Clean label producten:

- *Bevatten geen kunstmatige kleur-, bewaar-, smaak-, zoetstoffen, lactose, suiker, zout, gist, gluten • Zijn minimaal bewerkt • Zijn voorzien van een vereenvoudigde ingrediëntenlijst met een ondubbelzinnige en volledige vermelding van elk ingrediënt*

REFERENTIES

- Aanbevelingen en beweringen betreffende omega 3-vetzuren. Versie 2004. Hoge gezondheidsraad.
- Association between omega-3 fatty acid supplementation and risk of major cardiovascular disease events. Rizos EC et al. JAMA. 2012; 308(10): 1024-1033.
- Polyunsaturated fatty acids and cardiovascular disease. Calzolari I et al. Curr. Pharm. Des. 2009; 15: 4094-4102.
- Metabolic effects of krill oil are essentially similar to those of fish oil but at lower dose of EPA and DHA, in healthy volunteers. Ulven et al. Lipids. 2010; 46(1): 37-46.
- Krill oil monograph. Altern. Med. Rev. 15(1): 84-86.
- Lena Burri, Ph.D KRILL OIL CONCENTRATE The phospholipid factor that sets krill oil apart. The next generation Omega-3 Phospholipid product from Antarctic krill.