

Kalaöljy ja omega-3-rasvahapot - kysymyksiä ja vastauksia

Omega-3-tuotteen valinnan top 3

Kaikki omega-3-tuotteet eivät ole samanlaisia, vaikkakin siltä voi vaikuttaa. Itse asiassa erot ovat varsin suuria. Kaikilla omega-3-tuotteilla ei ole samoja tutkittuja terveysvaikutuksia, ja omega-3-tuotteiden valinnalla on siksi suuri merkitys.

1. Tarkista omega-3-rasvahappojen (DHA+EPA) määrä / päiväannos

Varmista, että tuotteessa kerrotaan omega-3-pitoisuus. Sopiva määrä on yli 500 mg päiväannoksessa. Tuotteen sisältämä kalaöljypitoisuus ei ole sama kuin omega-3-pitoisuus, sillä kalaöljy sisältää paljon muitakin rasvahappoja. Yleensä omega-3-rasvahappoja on vain noin puolet kalaöljyn määrästä. Kalaöljyä nautitaan siksi, että elimistö saisi DHA:ta ja EPA:a. On tärkeää varmistaa, että niiden osuus omega-3-rasvahapoista on suuri, sillä DHA:n ja EPA:n terveysvaikutukset on parhaiten todettu ja dokumentoitu.

2. Varmista, että omega-3-rasvahapot ovat luonnollisessa muodossa

Omega-3-rasvahapot esiintyvät luonnossa ja ihmisen elimistössä luonnollisessa, eli triglyseridimuodossa. Möller-tuotteissa omega-3-rasvahapot ovat juuri tässä luonnollisessa muodossa. Omega-3-rasvahappoja voi valmistaa myös synteettisesti, jolloin niitä kutsutaan etyyliestereiksi.

3. Valitse luotettava valmistaja, jonka omega-3-tuote ei uhkaa kalakantoja

Valitse yritys, joka valvoo ja dokumentoi tuotteiden valmistusta raaka-ainetuotannosta lähtien. Vastuullinen yritys käyttää vain elinvoimaisia ja valvottuja kalakantoja kalaöljy- ja kalanmaksaöljytuotteidensa valmistukseen. On hankalaa itse varmistaa, miten omega-3-tuote on valmistettu, ja siksi on tärkeä ostaa vain sellaisen valmistajan tuotteita, johon luotat ja joka on toiminut alalla pitkään.

Miksi omega-3-rasvahappoja kannattaa nauttia?

Tutkimukset osoittavat että sydän- ja verisuonitautien riskien alentamiseksi tulisi päivittäin nauttia 1 gramma omega-3-rasvahappoja. Ne joilla on nivelongelmia, tarvitsevat usein tätäkin suurempia annoksia. Kalaöljyä ei kuitenkaan tarvitse nauttia suuria määriä, mikäli EPA- ja DHA-rasvahappojen määrä on riittävän suuri. EPA ja DHA-rasvahappoja suositellaan terveysvaikutusten saamiseksi. **Terveysviranomaiset suosittelevat keskimäärin 1–2 gramman päiväannosta¹.**

Omega-3-rasvahapoilla on useita tärkeitä terveysvaikutuksia, joista parhaiten dokumentoituja ovat niiden vaikutukset sydän- ja verenkiertoelinten terveyteen. Omega-3-rasvahappojen riittävä saanti auttaa pitämään verisuonet auki ja liukkaina, jotta veri pääsee kiertämään ja niillä on positiivinen vaikutus sydämen toimintaan.

Lisäksi omega-3-rasvahapot edistävät ihon, nivelten ja aivojen hyvinvointia. DHA-rasvahapot ovat tärkeitä solukalvojen rakennusaineita mm. hermostossa, aivoissa ja silmän verkkokalvolla, kun taas EPA säätelee esimerkiksi verenpainetta ja immuunipuolustusta.

Omega-3-rasvahappojen myönteisistä terveysvaikutuksista on julkaistu useita tuhansia tieteellisiä artikkeleita. Suurin osa tutkimuksista on tehty kalaöljyllä, joka sisältää sekä EPA- että DHA-rasvahappoja. Näitä saadaan pääasiassa rasvaisen kalan lihasta tai kalan maksasta. Muita omega-3-rasvahappoihin kuuluvia rasvahappoja saa esimerkiksi kasveista, mutta nämä eivät ole EPA- eivätkä DHA-rasvahappoja. Kasvipärisillä omega-3-rasvahapoilla ei ole samoja myönteisiä terveysvaikutuksia kuin kalasta saatavilla EPA:lla ja DHA:lla.

Lisätietoja:

Viestintäpäällikkö Susanna Nikko, susanna.nikko@axellus.fi, 050 5517 118

Tuotepäällikkö Christian Illman, christian.illman@axellus.fi, 040 527 3431

¹ Pohjoismaiset ravitsemussuosituksat 2004, Pohjoismaiden ministerineuvosto