

Omega 3 rijke producten

- VIS
- VOEDINGSMIDDELEN MET OMEGA 3
- VERRIJKTE VOEDINGSMIDDELEN
- OMEGA 3 PREPARATEN

OMEGA 3 PREPRATEN

Toelichting: In dit schema zijn de meest voorkomende omega 3 bevattende preparaten opgenomen. Preparaten met het hoogste gehalte aan omega 3 staan bovenaan.

Afkortingen:

ALA = alfa-linoleenzuur (omega 3, plantaardig)

EPA = eicosapentaeenzuur (omega 3, vis)

DHA = docosahexaeenzuur (omega 3, vis)

LA = linolzuur (omega 6)

AA = arachidonzuur (omega 6)

GLA = gamma-linoleenzuur (omega 6)

OMEGA 3 PREPRATEN								
Productnaam	Merk	Inhoud	Dosering per dag	EPA + DHA + ALA per dagdosering in mg	Soort Omega 3	Prijs per dagdosering in Euro (circa)	bijzonderheden	Geschikt voor kinderen?
Gewrichten 1000 mg	Triomar	120 capsules	2 capsules	1080	EPA 640 mg DHA 440 mg	0,57	Bevat ook vitamine E	Ja, geschikt voor kinderen vanaf 12 jaar en volwassenen
Flaxseed Oil lijnzaadolie softgels	Solgar Vitamins	100 softgels	2 softgels	1040	ALA 1040 mg	0,48		?
Visolie Pure	Districare	120 softcaps	3 softcaps	900	EPA 540 mg DHA 360 mg	0,45	Bevat ook vitamine E	?
MorEPA Plus	Minami Nutrition	30 capsules	1 capsule	829	EPA 635 mg DHA 194 mg	0,73	Bevat ook vitamine E	Ja, voor "oudere kinderen"
Omega 3 Visolie X-tra	Lucovitaal	60 capsules	1-2 capsules	682	EPA 410 mg DHA 272 mg	0,33- 0,67		?
MorEPA Smart Fats	Minami Nutrition	60 capsules	1-2 capsules	633 (per capsule)	EPA 580 mg DHA 83 mg	0,50 (per capsule)	Bevat ook vitamine E	Ja, voor kinderen vanaf 10 jaar.
Omega-3 "700"	Solgar Vitamins	60 softgels	1-4 softgels	605 (per softgel)	EPA 385 mg DHA 260 mg	0,67 (per capsule)	Bevat 60 mg overige omegge-3 vetzuren	Nee
Mor DHA	Minami Nutrition	60 capsules	1 capsule	528	EPA 63 mg DHA 465 mg	0,37	- Bevat ook vitamine E - Speciaal voor zwangere en zogende vrouwen	Ja, vanaf 0 jaar (inhoud van de capsule dan wel mengen met eten of drinken)
Super Omega-3	Optimax	90 stuks	1-4 capsules	500 (per capsule)	EPA 300 mg DHA 200 mg	0,19- 0,75	Bevat ook 67 mg vitamine E	?
Super EPA omega 3 visolie 1000 mg	De Tuinen	90 en 180 capsules	1-3 capsules	500 (per capsule)	EPA 300 mg DHA 200 mg	0,19- 0,67		?
PlusEPA	Minami Nutrition	60 capsules	1-2 capsules	500 (per capsule)	EPA 500 mg	0,67 (per capsule)		?
Kids Visolie	DA	75 softgels	6 softgels	486	EPA 292 mg DHA 194 mg	0,32		Ja, speciaal voor kinderen vanaf 1 jaar.
Gezuiverde visolie omega-3	Hema	50 softgels	3 softgels	450	EPA 270 mg DHA 180 mg	0,17		?

Productnaam	Merk	Inhoud	Dosering per dag	EPA + DHA + ALA per dagdosering in mg	Soort Omega 3	Prijs per dagdosering in Euro (circa)	bijzonderheden	Geschikt voor kinderen?
Voordeelpot visolie omega-3	Hema	300 softgels	2 softgels	450	EPA 270 mg DHA 180 mg	0,07		?
Visolie omega 3 vetzuren	Etos	90 softgels	3 softgels	450	EPA 270 mg DHA 180 mg	0,20	Bevat ook 15 mg vitamine E	?
Visolie Omega 3	DA	60 softgels	3 softgels	450	EPA 270 mg DHA 180 mg	0,23		?
Omega-3 drinkolie	Bonusan	100 ml	1-2 theelepels	404 (per theelepels)	EPA 241 mg DHA 163 mg	0,22	Bevat natuurlijke tocoferolenmix	?
Omega-3 forte	Natufit	90 softgels	1 softgel	380	EPA 228 mg DHA 152 mg	0,20	Bevat ook 5 mg vitamine E	Ja (bij kinderen tussen 1 en 3 jaar inhoud capsule door eten mengen)
Omega Combi-3 Junior	Districare	120 capsules	4 capsules	315	EPA 189 mg DHA 126 mg	0,43	Bevat ook 11,9 mg vitamine E	Ja, voor kinderen vanaf 2 jaar
DHA Forte	Bonusan	90 of 200 capsules	1-2 capsules	315 (per capsule)	EPA 90 mg DHA 225 mg	0,28	Bevat natuurlijke gemengde tocoferolen	?
Fish EPA Forte	Orthica	60 of 120 softgels	1-5 softgels	300 (per softgel)	EPA 180 mg DHA 120 mg	0,29-0,34 (per softgel)	Bevat vitamine E-mix	Ja
Fish EPA	Orthica	60 of 120 softgels	1-5 softgels	300 (per softgel)	EPA 180 mg DHA 120 mg	0,18-0,21 (per softgel)	Bevat ook vitamine E (D-alfa-tocoferol)	?
Fish Oil Concentrate 100 mg softgels	Solgar Vitamins	60 of 120 softgels	1 softgel	300	EPA 180 mg DHA 120 mg	0,36-0,38	Bevat vitamine E	?
Omega 3	Kruidvat	60 capsules	2-3 capsules	300 (per capsule)	EPA 180 mg DHA 120 mg	0,10 per capsule	-	Nee
Omega 3 visolie	De Tuinen	100, 180 en 500 capsules	1-3 capsules	300 (per capsule)	EPA 180 mg DHA 120 mg	0,10-0,39	Bevat ook 0,74 mg vitamine E	?
KidsCare	Santesa	60 capsules	2 capsules	297	EPA 178,2 mg DHA 118,8 mg	0,31		Voor kinderen vanaf 4 jaar
Vloeibare kindervisolie	Hema	250 ml	10 ml	279	EPA 167 mg DHA 112 mg	0,50		Ja, vanaf 1 jaar

Productnaam	Merk	Inhoud	Dosering per dag	EPA + DHA + ALA per dagdosering in mg	Soort Omega 3	Prijs per dagdosering in Euro (circa)	bijzonderheden	Geschikt voor kinderen?
MorDHA MINI IQ	Minami Nutrition	60 capsules	1 capsule	274	EPA 33 mg DHA 241 mg	0,33	Bevat ook vitamine E	Ja, dit product is speciaal bedoeld voor baby's, peuters en kleuters
Kind & Balans Omega Parels	Bloem	100 softgels	3 parelvormige capsules	270	niet gespecificeerd	0,30		Ja, voor kinderen vanaf 4 jaar
VisOlie Xtra	Bional	60 capsules	1 capsule	249	EPA 145 mg DHA 104 mg	0,33		Nee
Lit'I squirts Children's Chewable DHA Chewie-Gels	Solgar Vitamins	90 softgels	2 softgels	248	EPA 48 mg DHA 200 mg	0,78	Bevat gemengde tocoferolen, xylitol en cellulose gom	Ja, geschikt voor kinderen vanaf 4 jaar.
EPA Forte	Bonusan	90 of 200 capsules	1-2 capsules	245 (per capsule)	EPA 200 mg DHA 45 mg	0,28	Bevat natuurlijke gemengde tocoferolen	?
VisOlie	Bional	40 of 100 capsules	1-2 capsules	225 (per capsule)	EPA 105 mg DHA 75 mg	0,16-0,20		?
VisOlie 50+ Druppels	Bional	25 ml	20 druppels	224	EPA 40 mg DHA 184 mg	0,45		Nee, bedoeld voor 50-plussers
DHA 100 mg softgels	Solgar Vitamins	30 of 60 softgels	1-2 softgels	100 (per softgel)	DHA 100 mg	0,90-1,00 (per softgel)	Van plantaardige bron (algen)	Ja, tot 2 jaar. Kan met baby/kindervoeding vermengd worden.
VisOlie Gold Druppels	Bional	30 ml	Afhankelijk van o.a. leeftijd	11 (per druppel)	EPA max. 2 mg DHA min. 9,2 mg (per druppel)	Afhankelijk van dosering		Ja, vanaf 0 jaar

Productnaam	Merk	Inhoud	Dosering per dag	EPA + DHA + ALA per dagdosering in mg	Soort Omega 3	Prijs per dagdosering in Euro (circa)	bijzonderheden	Geschikt voor kinderen?
I-omega kids	BuurManns	200 ml	Vanaf 1 jaar 2 pompjes (2 ml), vanaf 12 jaar tot 5 pompjes (5 ml)	0,6 (per pompje)	EPA 0,36 mg DHA 0,24 mg	0,20-0,50	Bevat ook 12 mg vitamine E	Ja, vanaf 1 jaar
Combinaties/andere preparaten met omega 3								
Omega Combi 3•6•9	Districare	50 of 100 capsules	1-3 capsules	1224 (per 3 capsules)	EPA 300 mg DHA 240 mg ALA 684 mg	0,25-1,02	Bevat ook 1200 mg lijnzaadolie (ALA 684 mg, LA 120 mg), 900 mg teunisbloemolie, 36 mg vitamine E, 7,5 mg olijfolie en 7,5 mg zwarte aalbesolie	?
Kids omega	Valdispert	150 ml	1e 12 weken 5 ml, daarna 2,5 ml	1190 (per 5 ml)	EPA 740 mg DHA 450 mg	1e 12 weken 0,53, daarna 0,27	Bevat ook 60 mg GLA en 5 mg vitamine E	Ja, vanaf 1 jaar
Super Visolie Omega 3-6	Lucovitaal	150 capsules	2 capsules	1000	EPA 600 mg DHA 400 mg	0,33	Bevat ook Teunisbloemolie (omega 6 320 mg, GLA 36 mg)	Niet geschikt voor jonge kinderen
Hooggeconcentreerde visolie	El Mare	60 of 180 capsules	2 capsules	952	EPA 520 mg DHA 346 mg	0,32-0,43	Bevat ook omega 6 vetzuren (LA en GLA), vitamine E, B6, B11, B12 en bètacaroteen	Nee, alleen geschikt voor volwassenen
Bio-Marine	Pharma Nord	60 en 150 capsules	1-4 capsules	900 (per 3 capsules)	EPA 525 mg DHA 375 mg	0,15-0,61	Bevat ook 300 mcg vitamine B11 en 3 mcg B12	Ja
PluShinzO-3 Anti-Aging Complex	Minami Nutrition	30 capsules	1 capsule	741	EPA 366 mg DHA 375 mg	2,17	Bevat ook co-enzym Q10, Resveratrol, pycnogenol, policosanol, lookextract, foliumzuur en vitamine E	Nee
50+ geheugen	El Mare	60 capsules	2 capsules	640	EPA 220 mg DHA 420 mg	0,43	Bevat ook sojalecithine, vitamine E, B3, B6, B11, B12, C en zink	Nee

Productnaam	Merk	Inhoud	Dosering per dag	EPA + DHA + ALA per dagdosering in mg	Soort Omega 3	Prijs per dagdosering in Euro (circa)	bijzonderheden	Geschikt voor kinderen?
Prim-Omega	Bonusan	80 of 200 softgelatinecapsules	4 capsules	612	EPA 384 mg DHA 228 mg	1,15	Bevat GLA	?
Omega Combi Q10	Districare	40 capsules	1-2 capsules	600 (per capsule)	EPA 360 mg DHA 240 mg	0,62-1,25	Bevat ook 60 mg Co-enzym Q10 en 10 mg vitamine E	?
Glucosamine, Chondroïtine, Visolie	Lucovitaal	150 capsules	3 capsules	600	EPA 363 mg DHA 242 mg	0,80	Bevat ook 1500 mg glucosamine en 500 mg chondroitinesulfaat	?
Visolie Omega 3 en 6 extra sterk	DA	60 softgels	2 softgels	600	EPA 360 mg DHA 240 mg	0,31	Bevat ook 400 mg borageolie (72 mg GLA) en 20 mg vitamine E	?
Krachtige visolie omega -3 en -6	Hema	50 of 100 softgels	2 softgels	600	EPA 360 mg DHA 240 mg	0,23-0,28	Bevat ook 72 mg GLA en vitamine E	?
MorEPA mini-junior	Minami Nutrition	60 capsules	2 capsules	560	EPA 490 mg DHA 70 mg	0,67	Bevat ook 20 mg teunisbloemolie en 6,6 mg vitamine E	Ja, voor kinderen en tieners
PlusKenkO	Minami Nutrition	30 capsules	1 capsule	506	EPA 389 mg DHA 117 mg	1,17	Bevat ook GLA, LA, omega 9 vetzuren, zink en vitamine E	Ja, voor jongeren.
Zwangerschap	El Mare	60 capsules	2 capsules	500	EPA 100 mg DHA 400 mg	0,43	Bevat ook vitamine E, B11, D, calcium en magnesium	Nee
Visolie extra omega 3 en 6 vetzuren	Etos	60 en 120 softgels	2 softgels	481	EPA 288 mg DHA 193 mg	0,22-0,28	Bevat ook 20 mg vitamine E en 400 mg borage-olie (GLA 72 mg)	?
Omega 3-6-9	De Tuinen	60 en 240 capsules	1-3 capsules	420 (per capsule)	EPA 120 mg DHA 80 mg, ALA 220 mg	0,18-0,75	Bevat ook 400 mg lijnzaadolie, 400 mg borageolie, 3,36 mg vitamine E, omega 6 vetzuren (180 mg LA en 88 mg GLA), omage 9 vetzuren (152 mg oliezuur)	?
Fish Twist	Orthica	30 twistcapsules	1 twistcapsule	416	EPA 236 mg DHA 180 mg	0,90	- Bevat GLA - Niet geschikt tijdens zwangerschap	Ja, vanaf 6 maanden

Productnaam	Merk	Inhoud	Dosering per dag	EPA + DHA + ALA per dagdosering in mg	Soort Omega 3	Prijs per dagdosering in Euro (circa)	bijzonderheden	Geschikt voor kinderen?
Visolie & Knoflook	Lucovitaal	90 capsules	1 capsule	417	EPA 250 mg DHA 167 mg	0,17	Bevat ook vitamine E 10 mg en 3 mg knoflookconcentraat	?
Omega 3 & 6 kind	De Tuinen	60 capsules	1 capsule	393	EPA 237 mg DHA 156 mg	0,13	Bevat ook 180 mg teunisbloemolie (18 mg GLA)	Voor kinderen vanaf 8 jaar
Kind	El Mare	60 of 180 capsules	2 capsules	360	EPA 216 mg DHA 144 mg	0,25-0,33	Bevat ook omega 6 vetzuren (LA en GLA) en vitamine E, A en D	Ja, voor kinderen vanaf 4 jaar
MumOmega Pregnancy	Springfield Nutraceuticals	30 capsules	1 capsule	342	EPA 42 mg DHA 300 mg	0,83	Bevat ook 8,4 mg AA, 8,4 mg DPA, 15 mg GLA en 2,8 mg vitamine E	?
EPA GLA Once a Day softgels	Solgar Vitamins	30 of 60 softgels	1 softgel	300	EPA 180 mg DHA 120 mg	0,75-0,84	Bevat ook 45 mg GLA en vitamine E	?
Visolie omega 3-6-9	Hema	50 softgels	2 softgels	300	EPA 180 mg DHA 120 mg	0,18	Bevat ook 23 mg GLA en 224 mg oleïnezuur	?
Omega 3 visolie 1000 mg met knoflook	De Tuinen	60 en 120 capsules	1-3 capsules	300 (per capsule)	EPA 180 mg DHA 120 mg	0,18-0,60	Bevat ook 6,71 mg vitamine E en 50 mg knoflook	?
Vrouw	El Mare	60 of 180 capsules	2 capsules	281	EPA 137 mg DHA 92 mg	0,32-0,43	Bevat ook omega 6 vetzuren (LA en GLA), vitamine E, B1, B2, B3, panthoateenzuur, B6, B11, B12, bètacaroteen en selenium	Nee
MorEPA Mini Junior	Minami Nutrition	60 capsules	2 capsules	280	EPA 245 mg DHA 35 mg	0,67	Bevat ook 20 mg GLA per dagdosering en vitamine E	Ja, voor kinderen vanaf 4-5 jaar.
Omega 3-6-9	Kruidvat	60 capsules	1-2 capsules	275 (per capsule)	EPA 165 mg DHA 110 mg	0,13 per capsule	Bevat ook 22 mg GLA per capsule	nee
Actifit 50+ Hart en bloedvaten	Davitamon	60 of 120 capsules	1 capsule	275	EPA 165 mg DHA 110 mg	0,25-0,28	Bevat ook multivitaminen en jodium, magnesium en selenium	nee
Optimum omega 3 & 6	De Tuinen	120 capsules	3 capsules	273	ALA 273 mg	0,51	Bevat ook 146 mg LA, en 0,75 mg GLA	?

Productnaam	Merk	Inhoud	Dosering per dag	EPA + DHA + ALA per dagdosering in mg	Soort Omega 3	Prijs per dagdosering in Euro (circa)	bijzonderheden	Geschikt voor kinderen?
Membrasin Omega7	TS Products	60 capsules	4 capsules	260	ALA 260 mg	1,33	Bevat ook 476 mg palmitinezuur, 100 mg cis-Vacceenzuur, 240 mg LA, 240 mg oliezuur (omega 9), 476 mg palmitinezuur en 8 mg vitamine E	?
Productnaam	Merk	Inhoud	Dosering per dag	EPA + DHA + ALA per dagdosering in mg	Soort Omega 3	Prijs per dagdosering in Euro (circa)	bijzonderheden	Geschikt voor kinderen?
Visolie voor kinderen omega-3 en-6	Hema	100 softgels	6 softgels, onderhoudsdosis 2 softgels	248 (per 2 softgels)	EPA 203 mg DHA 45 mg	0,12 per 2 softgels	Met 7 mg GLA per 2 softgels	Ja, vanaf 1 jaar
Knoflox met visolie	Roter	48 capsules	1 capsule	240	EPA 144 mg DHA 96 mg	0,19	Bevat ook 200 mg knoflookmaceraat en 10 mg vitamine E	?
Cardiolife	Bloem	60 capsules	2 capsules	230	EPA min. 170 mg DHA min. 60 mg	0,43	Bevat ook 150 mg knoflookoliemaceraat, 150 mg olijfoliemaceraat, 100 mg meidoornmaceraat, 100 mg maretakmaceraat, 5 mg bèta-caroteen, 5 mg vitamine B6, 45 mg vitamine C, 52 mg vitamine E, 50 mg lecithine, 15 mg rutine, 12,5 mg seleniumgist, 5 mg ubiquinon Q-10	nee
Omega-3 & Vitamines^{a,c,d&eJ} unior	Davitamon	90 kauwtabletten	3 kauwtabletten	217	EPA 127 mg DHA 90 mg	0,51	Bevat ook bètacaroteen, vitamine C, D en E	Ja, vanaf 6 jaar
Zalmolie	De Tuinen	90 en 180 capsules	4 capsules	200 (per capsule)	EPA 80 mg, DHA 120 mg	0,40- 0,47		?

Productnaam	Merk	Inhoud	Dosering per dag	EPA + DHA + ALA per dagdosering in mg	Soort Omega 3	Prijs per dagdosering in Euro (circa)	bijzonderheden	Geschikt voor kinderen?
Omega 3,6 & 9 Balans	Bloem	96 capsules	2 capsules	170	EPA min. 90 mg DHA min 60 mg	0,27	Bevat ook 400 mg lijnzaadolie (200 mg ALA, 56 mg oliezuur en 52 mg LA), 300 mg Teunisbloemolie 300 mg (210 mg LA, 30 mg GLA en 18 mg oliezuur)	Nee
Visolie compleet omega 2, 6 en 9 vetzuren	Etos	60 softgels	2 softgels	210	EPA 126 mg DHA 84 mg	0,65	Bevat ook 20 mg vitamine E, 600 mg borageolie (120 mg GLA) en 700 mg olijfolie	?
Kids Omega Liquid	Lucovitaal	100 en 300 ml	2 eetlepels (10 mg)	160,5	EPA 28,5 mg DHA 132 mg	1,00-0,77	Bevat ook 480 mg teunisbloemolie (360 mg LA+GLA), 400 mcg vitamine A, 2,5 mcg D3 en 10 mg E	Ja
Omega 3 & 6 visolie plus junior	Efamol	60 kauwcapsules	3-5 jaar 1 capsule, vanaf 5 jaar 2-4 capsules	160 (per 2 capsules)	EPA 130 mg DHA 30 mg	3-5 jaar 0,22, vanaf 5 jaar 0,43-0,87	Bevat ook 25 mg GLA, 10 mg AA en 10 mg vitamine E 10	Ja, vanaf 3 jaar
Bio-Marine 3 & 6	Pharma Nord	90 stuks	2 capsules	156	EPA 90 mg, DHA 66 mg	0,44	Bevat ook 700 mg borageolie (160 mg GLA) en 10,6 mg AA	?
Moeder & Baby	Efamol	60 capsules	2 capsules	151	EPA 123 mg DHA 28 mg	0,60	Bevat ook 60 mg GLA, 10 mg AA en 10 mg vitamine E	Nee, speciaal voor vrouwen voor, tijdens en na de zwangerschap
Omega 3 visolie 500 mg met Q10	De Tuinen	60 capsules	2 capsules	150 (per capsule)	EPA 90 mg, DHA 60 mg	0,69	Bevat ook 67 mg vitamine E, 10 mg B6, 25 mcg B12, 200 mcg B11, 15 mg Q10 en 5 mg policosanol	nee

Productnaam	Merk	Inhoud	Dosering per dag	EPA + DHA + ALA per dagdosering in mg	Soort Omega 3	Prijs per dagdosering in Euro (circa)	bijzonderheden	Geschikt voor kinderen?
Omega 3 & 6	Kruidvat	90 capsules	1 ^e 12 wkn 12 capsules/dag, daarna 3 capsules/dag	133 (per capsule)	EPA 80 mg, DHA 53 mg	0,07 per capsule	Bevat ook 6 mg GLA per capsule	Voor kinderen vanaf 3 jaar.
Eye q Baby	Springfield Nutraceuticals	30 capsules	1 capsule	114	EPA 14 mg, DHA 100 mg	0,68	Bevat ook 2,8 mg AA, 2,8 mg DPA, 50 mg teunisbloemolie (5 mg GLA) en 1,4 mg vitamine E	Voor baby's en jonge kinderen
Kids Omega Pearls	Lucovitaal	90 parels	3 parels	106,5	EPA 28,5 mg DHA 132 mg	0,33	Bevat ook 480 mg teunisbloemolie (257 mg LA+GLA), 400 mcg vitamine A , 2,5 mcg D3 en 10 mg E	Ja, vanaf 18 maanden
Vital Green Chlorella Omega 3	Bloem	90 capsules	3 capsules	60	EPA 36 mg, DHA 24 mg	0,90	Bevat ook 750 mg Chlorella (Chlorella pyrenoidosa)	?
Omega 3-6-9 X-tra Forte	Lucovitaal	60 en 150 capsules	2 capsules	38	EPA 22 mg, DHA 16 mg	0,33-0,50	Bevat ook 110 mg borageolie (52 mg omega 6 en 4 mg omega 9)	?
Multi+ Kids Omega 3-6	Lucovitaal	60 kauwcapsules	1 capsule	ALA 3	ALA 3 mg	0,33	Bevat ook 400 mcg vitamine A, 0,7 mg B1, 0,8 mg B2, 9 mg B3, 3 mg B5, 1 mg B6, 75 mcg B8, 100 mcg B11, 2,5 mcg B12, 30 mg C, 2,5 mcg D, 5 mg E, 80 mg Calcium, 30 mg magnesium, 1,5 mg zink, 75 mcg jodium en borageolie (6 mg GLA)	Ja, vanaf 18 maanden

® Nieuws voor diëtisten/ Nieuws over kindervoeding, 8 april 2008

? = niet bekend