

HEALTH & VITALITY

# OMEGA-3 PLUS

820 MG EPA + 650 MG DHA + VIT D3

## QUICK INFO

- X LAKTOSEFREI
- X GLUTENFREI
- X SÄUREFREI
- X OHNE SÜSSSTOFFE
- X OHNE KÜNSTLICHE FARBSTOFFE
- X OHNE KONSERVIERUNGSMITTEL



## PRODUKTEBESCHREIB

Sponser®, OMEGA 3 Plus ist ein wohlschmeckendes Öl mit natürlichem Citrus-Aroma – ohne störenden Fischgeschmack als Beleg für die maximale Frische. Die verwendeten Fischöle werden aus kontrolliertem, zertifiziert nachhaltigem Wildfang gewonnen und liefern einen einzigartig hohen EPA- und DHA-Gehalt (**Eicosapentaen- und Docosahexaensäure[acid]**). Omega 3 Fettsäuren, wie EPA- und DHA kombiniert<sup>1</sup>, tragen zu einer normalen Herzfunktion bei. DHA unterstützt ausserdem die Erhaltung einer normalen Gehirnfunktion und Sehkraft<sup>2</sup>.

Zusätzlich angereichert mit Vitamin D3. Vitamin D3 ist lebensnotwendiges fettlösliches Vitamin.

<sup>1</sup> positive Wirkung bei einer täglichen Aufnahme von 250 mg EPA + DHA kombiniert

<sup>2</sup> positive Wirkung bei einer täglichen Aufnahme von 250 mg DHA alleine

## OMEGA-3 FETTSÄUREN UND SPORT

- Auch im Sport sind Omega-3 Fettsäuren von Bedeutung. Studien bestätigen den positiven Einfluss auf kognitive Leistungen (Gehirnfunktion) [1].
- Jakeman (2017) [2] konnte zudem zeigen, dass eine akute Dosis eines Fischöl Supplementes die funktionalen Leistungen der Muskulatur nach exzentrischen Belastungen verbessert.
- Tsuchiya (2016) [3] rapportiert einen geringeren Kraftverlust und bessere Beweglichkeit im Zusammenhang mit Muskelkater nach exzentrischen Belastungen.
- Ausdauersportler profitieren durch eine Omega-3 Supplementation von einer Ökonomisierung des Sauerstoffverbrauchs und somit von einem längeren anaeroben Durchhaltevermögen [4, 5, 6].
- Empfohlen wird eine Dosierung von 1-2 g EPA und DHA in die Alltagsernährung zu integrieren. Am besten im Verhältnis von 2:1. [5, 7]. Die Europäische Food Safety Authority (EFSA) empfiehlt als unbedenkliche tägliche Maximaldosierung 5 g EPA + DHA [8].

## VORTEILE

- **Fischölkonzentrat mit für Sportler ausgewogenem Verhältnis an EPA und DHA**
- **milder Zitronengeschmack, ohne störenden Fischgeruch**
- **Praktische Dosierung 1-2 Teelöffel täglich**
- **Liefert 100% resp. 200% des Tagesbedarfs an Vitamin D3**

## ANWENDUNG

1-2 Teelöffel (5-10 ml) täglich.

## HEALTH & VITALITY

# OMEGA-3 PLUS

820 MG EPA + 650 MG DHA + VIT D3

### SEITE 2

Die empfohlene tägliche Verzehrmenge (10 ml) nicht überschreiten. Schwangere und Stillende max. ½ TL (2.5 ml) pro Tag. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise. Ausser Reichweite von kleinen Kindern aufbewahren.

### ZUTATEN

Norwegisches Dorschleberöl und Fischölkonzentrat (Sardine, Sardelle), Olivenöl 3%, natürliches Citrusaroma, Vitamin D3 (Cholecalciferol).

### GEBINDE

Flasche mit 150 ml (15 Portionen)

### NÄHRWERTE

Per Tagesration/daily ration	5 ml**	%NRV*	10 ml**	%NRV*
Omega-3-Fettsäuren	1.5 g	50%	3.0 g	100%
davon EPA	820 mg	-	1640 mg	-
davon DHA	650 mg	-	1300 mg	-
Vitamin(e) D3	5 µg	100%	10 µg	200%

\*NRV, nutrient reference values

\*\*1 Teelöffel/teaspoon = ca. 5 ml

### LITERATUR

- [1] Barrett et al.(2014): Omega-3 fatty acid supplementation as a potential therapeutic aid for the recovery from mild traumatic brain injury(concussion. *Advances in Nutrition* 5(3), 268-277
- [2] Jakeman J.R. et al.(2017): Effect of an acute dose of omega-3 fish oil following exercise induced muscle damage. *Eur J Appl Physiol*, 117(3);575-582
- [3] Tsuchiya Y. et al. (2016): Eicosapentaenoic and Docosahexenoic acids- rich fish oil supplementation attenuates strength loss and limited joint range of motion after eccentric contractions: a randomized double-blind, placebo-controlled, prallarel group trial. *Eur J Appl Physiol*116(6),1179-88.
- [4] Zebrowska A. et al. (2015): Omega-3 fatty acids supplementation improves endothelial function and maximal oxygen uptake in endurance-trained athletes. *Eur J Sport Sci* 15, 305-314.
- [5] Mickleborough T.D. et al (2013): Omega-3 polyunsaturated fatty acids in physical performance optimization. *Int J Sport Nutr Exerc Metab* 23;83-96.
- [6] Da Boit M. et al. (2017) Fit with good fat? The role with ω3 polyunsaturated fatty acids on exercise performance. *Metabolism* 66, 45-54.
- [7] Simopoulos A.P. et al (2007): Omega-3 fatty acids and athletics. *Curr Sports Med Rep* 6, 230-236.
- [8] <https://www.efsa.europa.eu/de/press/news/120727>

Fischöl mit Omega-3-Fettsäuregehalt, v.a. EPA, ergänzt mit Vitamin D3, Nahrungsergänzungsmittel, mit Zitronengeschmack.

Entwickelt in der Schweiz. Sorgfältig hergestellt in Deutschland aus norwegischem Fischöl. Fischfanggebiete: Nordostatlantik/-Pazifik

Sponser Sport Food AG  
CH-8832 Wollerau  
[www.sponser.ch](http://www.sponser.ch)

Sponser Europe GmbH  
DE-88131 Lindau  
[www.sponser.de](http://www.sponser.de)

45212/01