



## Omega Forte

Hoog gedoseerde visolie (omega 3) met vitamine E

### CAPSULES

Voedingssupplement met vitaminen

Goed voor:

- Hart
- Hersenen
- Gezichtsvermogen

### EFAMOL OMEGA FORTE BEVAT HOOGGEDOSEERDE OMEGA-3-VETZUREN

Efamol Omega Forte is een hooggedoseerde bron van de omega-3- vetzuren EPA en DHA. Omega-3-vetzuren spelen een belangrijke rol bij het behoud van een goede gezondheid. De vetzuren EPA en DHA hebben een gunstige invloed op het hart\*. Het omega-3-vetzuur DHA is een belangrijke bouwsteen voor de hersenen\*\* en goed voor het gezichtsvermogen\*\*.

\* Gunstig effect wordt verkregen bij een dagelijkse inname van 250 mg EPA en DHA

\*\* Gunstig effect wordt verkregen bij een dagelijkse inname van 250 mg DHA

### INGREDIËNTEN

Visolie (69,2%; afkomstig van tonijn), capsule-omhulsel (gelatine, glycerine), natuurlijke vitamine E uit soja. 1 capsule = 723 mg, bevat 500 mg visolie (230 mg EPA en 90 mg DHA) en 5 mg vitamine E.

Efamol Omega Forte bevat geen van melk afgeleide stoffen, suiker, gist, gluten, tarwe en kunstmatige kleurstoffen, smaakstoffen en conserveringsmiddelen.

VOEDINGSWAARDE	Per aanbevolen dag-dosering: <sup>1</sup>	ADH <sup>2</sup>
Energie	41 kJ / 10 kcal	
Vetten (visolie)	1,0 g	
waarvan:		
- verzadigd	0,1 g	•
- enkelvoudig onverzadigd	0,2 g	•
- meervoudig onverzadigd (omega-3-vetzuren)	0,7 g	
waarvan:		
- EPA (eicosapentaeenzuur)	460 mg	•
- DHA (docosahexaeenzuur)	180 mg	•
Koolhydraten	0,1 g	
waarvan suiker	< 0,1 g	
Eiwitten	0,3 g	
Zout	< 0,01 g	
Vitamine E	10 mg	83%

<sup>1</sup> 2 capsules <sup>2</sup> Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheid  
\* Geen ADH vastgesteld

### VERPAKKING

Efamol Omega Forte is verkrijgbaar in een verpakking met 60 capsules.

### WIJZE VAN GEBRUIK

1x Daags 2 capsules tijdens een maaltijd met wat water innemen en doorslikken. Een gevarieerde, evenwichtige voeding en een gezonde levensstijl zijn belangrijk. Voedingssupplementen zijn geen vervanging van een gevarieerde voeding. De aangegeven dosering niet overschrijden.

### GEBRUIK TIJDENS ZWANGERSCHAP OF BORSTVOEDING

Efamol Omega Forte kan overeenkomstig de aangegeven dosering op de verpakking worden gebruikt.

### NIET GEBRUIKEN BIJ

Indien er een overgevoeligheid is voor een of meerdere van de componenten.

### VERDRAAGBAARHEID

In de aanbevolen hoeveelheden wordt dit product in het algemeen prima verdragen.

### COMBINATIE MET ANDERE PRODUCTEN

U kunt dit product in het algemeen gelijktijdig met andere producten gebruiken. Het is raadzaam om bij twijfel overleg te plegen met uw arts of apotheker.

### BEWAREN

Koel en droog bewaren. Zie houdbaarheidsdatum op verpakking. Het is altijd verstandig voedingssupplementen buiten het bereik en het zicht van kinderen te bewaren.

### MILIEUTIP

Het doosje kan bij het oude papier.



### INFORMATIE

Voor meer informatie kunt u bellen naar de Efamol informatielijn 0900 - 247 47 47. Of stuur een e-mail naar [info@efamol.nl](mailto:info@efamol.nl) of kijk op [www.efamol.nl](http://www.efamol.nl)

### PRODUCTIE EN DISTRIBUTIE

#### Producent

Efamol Ltd., Unit A, Cedar Court Office Park, Denby Dale Road, Wakefield WF4 3QZ, Verenigd Koninkrijk

#### Distributeur

Nederland Biohorma BV, NL-8081 HC Elburg

De tekst van deze gebruiksaanwijzing is voor het laatst gewijzigd op 16 juli 2014.

## Specialist in essentiële vetzuren

Efamol is al meer dan 35 jaar toonaangevend in de wereld van essentiële vetzuren uit visolieën en teunisbloemolie. Efamol doet voortdurend onderzoek naar de invloed van essentiële vetzuren op het behoud van de gezondheid in verschillende levensstadia. Op basis daarvan ontwikkelt Efamol volgens de laatste wetenschappelijke inzichten hoogwaardige producten, afgestemd op de specifieke behoeften van het lichaam.

### DUURZAAM EN ZUIVER

Efamol producten bevatten een goede kwaliteit visolie afkomstig van speciaal geselecteerde wilde vissoorten uit de Zuid-Atlantische en Grote Oceaan, relatief schone zeeën. De visvangst voor Efamol producten verloopt duurzaam en dollijnvriendelijk. Bovendien wordt de visolie extra gezuiverd en gecontroleerd op minimaal 60 soorten vervuiling. De zuivere teunisbloemolie wordt volgens een speciaal procédé verkregen van kwalitatief hoogwaardige teunisbloemen. De producten van Efamol bevatten geen suiker, gluten, tarwe, gist, van melk afgeleide stoffen, kunstmatige kleurstoffen, smaakstoffen en conserveringsmiddelen.

### OMEGA 3, OMEGA 6 EN OMEGA 9

Omega 3, omega 6 en omega 9 zijn groepen van zogenaamde onverzadigde vetzuren. Vetzuren zijn van vitaal belang voor het

behoud van onze gezondheid en vormen een onmisbaar onderdeel van al onze cellen.

Omega-3- en omega-6-vetzuren zijn essentiële vetzuren. Ze heten essentieel, omdat ons lichaam deze vetzuren, net als bijvoorbeeld sommige vitaminen en mineralen, niet zelf kan aanmaken. Het is daarom belangrijk dat we ze via onze voeding binnenkrijgen. Bekende omega-3- en omega-6-vetzuren zijn respectievelijk alfa-linoleenzuur en linolzuur. Omega 9 is een groep van onverzadigde vetzuren die wel door ons lichaam kunnen worden aangemaakt. Efamol verwerkt in haar producten daarom alleen omega 3 en omega 6, en geen omega 9.

### OMEGA 3 EN OMEGA 6 IN BALANS

De laatste tientallen jaren is ons voedingspatroon veranderd. Daardoor krijgen veel mensen te veel verzadigde vetten binnen en relatief te

weinig van de gezonde meervoudig onverzadigde vetzuren. Bovendien is de verhouding omega 3 en omega 6 veranderd. Een goede inname via voeding van omega-3- en omega-6-vetzuren in de juiste onderlinge verhouding is voor iedereen belangrijk. Daarnaast kan aanvulling in de vorm van een supplement zinvol zijn.

### EFAMOL: OP MAAT GEMAAKTE VETZUURPRODUCTEN

In ons lichaam worden de omega-3- en omega-6-vetzuren alfa-linoleenzuur en linolzuur omgezet in andere omega-3- en omega-6-vetzuren, namelijk EPA en DHA (omega 3) en GLA en AA (omega 6). Het zijn deze stoffen die belangrijk zijn voor het verrichten van belangrijke basisfuncties in ons lichaam. Er zijn echter allerlei factoren die de omzetting van alfa-linoleenzuur en linolzuur kunnen beïnvloeden, zoals leeftijd, alcohol en een teveel aan verzadigd vet. Efamol heeft daarom diverse producten op basis van essentiële vetzuren ontwikkeld, die specifieke voedingsstoffen uit visolie (EPA/DHA) en teunisbloemolie bevatten, waardoor omzetting in ons lichaam niet meer nodig is. Bovendien is de onderlinge verhouding van deze voedingsstoffen afgestemd op specifieke behoeften. Hiermee bent u verzekerd van voldoende inname. Bovendien krijgt u zo omega-3- en omega-6-vetzuren in de juiste balans binnen.

### DE VOLGENDE PRODUCTEN VAN EFAMOL ZIJN VERKRIJGBAAR

- **Efamol PMP**, voor een normale en regelmatige menstruatie
- **Efamol Huid**, dagelijkse huidverzorging van binnenuit, beschermt tegen huidveroudering
- **Efamol Omega Forte**, goed voor hart, hersenen en gezichtsvermogen

