



Kwasy omega 3 - najważniejsze informacje

Najważniejsze rzeczy dotyczące kwasów omega - 3 to ich rola w zdrowiu, źródła oraz odpowiednia ilość w diecie. Oto najistotniejsze fakty:

1. Dlaczego są ważne

Kwasy omega-3 to niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe, których organizm nie potrafi sam wytwarzać. Najważniejsze korzyści:

- Serce i układ krążenia – mogą obniżać poziom trójglicerydów i wspierać prawidłowe ciśnienie krwi.
- Mózg i układ nerwowy – ważne dla pamięci, koncentracji i rozwoju mózgu.
- Działanie przeciwzapalne – pomagają zmniejszać stany zapalne w organizmie.
- Oczy – wspierają prawidłowe funkcjonowanie siatkówki.
- Ciąża i rozwój dziecka – szczególnie ważny jest DHA dla rozwoju mózgu płodu.

2. Najważniejsze typy omega-3

Wyróżnia się trzy główne:

- ALA (kwas alfa-linolenowy) – głównie w roślinach.
- EPA (kwas eikozapentaenowy) i DHA (kwas dokozaheksaenowy) głównie w rybach.

Organizm może przekształcać ALA w EPA i DHA, ale robi to bardzo mało efektywnie, dlatego ważne są źródła rybne.

3. Najlepsze źródła w diecie

Najwięcej omega-3 znajdziesz w:

- tłustych rybach: łosoś, makrela, sardynki, śledź
- nasionach siemienia lnianego
- orzechach włoskich
- nasionach chia
- oleju lnianym i rzepakowym

4. Ile warto spożywać

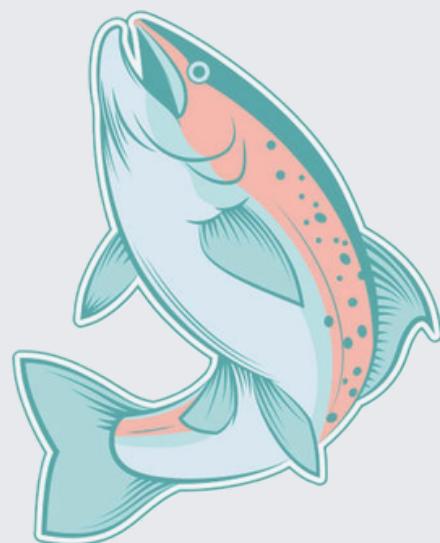
Zwykle zaleca się:

- 250–500 mg EPA + DHA dziennie dla dorosłych
- lub 2 porcje tłustych ryb tygodniowo

5. Omega-3 vs omega-6

W diecie ważna jest równowaga między omega-3 a omega-6.

Współczesna dieta często ma za dużo omega-6 (oleje roślinne, żywność przetworzona) i za mało omega-3, co może sprzyjać stanom zapalnym.





Najważniejsza rzecz do zapamiętania:

Największe korzyści zdrowotne dają EPA i DHA z ryb, dlatego warto jeść tłuste ryby regularnie albo rozważyć suplement.

Najlepsze omega-3 w suplementach to takie, które mają odpowiednią formę chemiczną, wysoką ilość EPA i DHA oraz dobrą jakość. Oto najważniejsze rzeczy, na które warto patrzeć.

1. Najlepsza forma omega-3

Najważniejszy jest typ chemiczny tłuszczu, bo wpływa na wchłanianie.

Najlepsze formy:

- Triglicerydy (TG lub rTG) – najlepsza przyswajalność
- Fosfolipidy (np. olej z kryla) – też dobrze się wchłaniają
- MAG (monoacyloglicerole) – bardzo dobra biodostępność

Najgorsza forma:

- Ethyl ester (EE) – tańsza i gorzej się wchłania.
- Wellbeing Nutrition + 1

Badania pokazują, że niektóre lepiej przyswajalne formy mogą dawać nawet kilkukrotnie wyższy poziom EPA i DHA we krwi niż EE przy tej samej dawce.

2. Najważniejsze: ilość EPA + DHA

Na etykiecie często jest napisane 1000 mg fish oil, ale to nie jest najważniejsze.

Liczy się EPA + DHA.

Dobry suplement powinien mieć:

- minimum 500–1000 mg EPA + DHA dziennie
- mocniejsze preparaty mają 1000–2000 mg w dawce dziennej.

Wellbeing Nutrition

3. Rodzaj suplementu omega-3

Najczęściej spotykane:

- Olej rybi (fish oil) – najczęściej polecany, dużo EPA i DHA, najlepszy stosunek ceny do jakości
- Olej z kryla (krill oil) EPA i DHA w fosfolipidach, lepsza przyswajalność, ale mniej omega-3 w kapsułce
- Olej z alg (algal oil) dobre źródło DHA najlepszy wybór dla wegan.





4. Certyfikaty jakości

Dobre omega-3 powinny mieć testy jakości, np.: IFOS, USP, NSF. Takie certyfikaty potwierdzają, że suplement ma właściwą dawkę i nie zawiera metali ciężkich.

Najlepszy wybór w praktyce:

- forma triglicerydowa (TG lub rTG)
- 1000 mg lub więcej EPA + DHA dziennie
- certyfikat jakości (np. IFOS)

Prosty skrót:

Najlepsze omega-3 to olej rybi w formie triglicerydów z wysoką dawką EPA + DHA.



Bibliografia:

1. Kolanowski W. (2008). Długołańcuchowe wielonienasycone kwasy tłuszczowe omega-3 – znaczenie zdrowotne w obniżaniu ryzyka chorób cywilizacyjnych. *Bromatologia i Chemia Toksykologiczna*.
2. Rogalski J., Pokrywka K., Tomczak T. (2024). Rola wielonienasyconych kwasów tłuszczowych omega-3 w leczeniu choroby afektywnej dwubiegunowej – przegląd literatury. *Medycyna Środowiskowa*, 27(2), 90-94.
3. Ciechowska K. (2025). Kwasy omega-3 w przeciwdziałaniu powikłaniom cukrzycy. *Współczesna Dietetyka*, nr 60, s. 54-58.
4. Strzyżewska M., Jusiak J., Husejko J. Wpływ kwasów tłuszczowych omega-3 na rozwój i postęp chorób otępiennych w populacji geriatrycznej. *Przegląd badań klinicznych*.