



RAPORT FUNDACJI BADAMY SUPLEMENTY

Raport został wydany przez Fundację Badamy Suplementy i przedstawia niezależne wyniki badań laboratoryjnych suplementów diety zawierających kwasy tłuszczowe omega 3 oraz analizę ich składu.



**Badamy
Suplementy**



Sfinansowano przez Narodowy Instytut
Wolności - Centrum Rozwoju
Społeczeństwa Obywatelskiego
ze środków Programu Rozwoju
Organizacji Obywatelskich
na lata 2018 – 2030





SUPLEMENTY Z OMEGA-3



Narodowy Instytut Wolności
Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego

Sfinansowano przez Narodowy Instytut
Wolności - Centrum Rozwoju
Społeczeństwa Obywatelskiego
ze środków Programu Rozwoju
Organizacji Obywatelskich
na lata 2018 – 2030



Program Rozwoju
Organizacji
Obywatelskich
na lata 2018–2030

PROO

Raport chroniony jest prawami autorskimi. Zabrania się bez zezwolenia wydawcy tj. Fundacji Badamy Suplementy kopiowania tekstów w całości jak i w fragmentach oraz kopiowania zdjęć i grafik zamieszczonych w Raporcie. Teksty zamieszczone w Raporcie nie zastępują porady lekarskiej.

SPIIS TREŚCI

1. Wstęp
2. Suplementy diety – definicja
3. Omega-3 – wiedza obowiązkowa
 - a. Rola ustrojowa kwasów tłuszczowych omega-3
 - b. Zapotrzebowanie na kwasy tłuszczowe omega-3
4. Alternatywy dla suplementów z kwasami tłuszczowymi omega-3
 - a. Produkty roślinne
 - b. Produkty odzwierzęce
5. Konwersja kwasu alfa-linolenowego (ALA) do kwasów: eikozapentaenowego (EPA) i dokozaheksaenowego (DHA) – czyli, czy źródła roślinne wystarczą?
 - a. Porady praktyczne
6. Po co suplementacja omega-3 w ciąży?
 - a. Porady praktyczne
7. Badania suplementów diety
 - a. Skąd wzięliśmy suplementy do badań?
 - b. Profil badań
 - c. Wyniki badań i opis składu suplementów diety
8. Podsumowanie



Sfinansowano przez Narodowy Instytut
Wolności - Centrum Rozwoju
Społeczeństwa Obywatelskiego
ze środków Programu Rozwoju
Organizacji Obywatelskich
na lata 2018 – 2030



1. WSTĘP

Projekt **Badamy Suplementy** powstał w 2018 roku. Pomysłodawcą projektu jest **Maciej Szymański**, który obecnie jest także prezesem **Fundacji Badamy Suplementy**.

... Pewnego dnia Maciek natknął się na raport Najwyższej Izby Kontroli, w którym przeczytał, że w zbadanych suplementach diety wykryto m.in. bakterie kałowe oraz substancje psychoaktywne podobne strukturalnie do amfetaminy (źródło: Raport NIK z 2017 r.). Czytając raport NIK miał świadomość, że w jego szufladzie jest kilka opakowań witamin, magnezu i kilku innych suplementów. Było to impulsem do zajęcia się tematem.

Jednocześnie, pewien Anglik, znajomy Maćka, będąc w Polsce wyraził swoje ogromne zdziwienie, jak wiele reklam suplementów diety pokazywanych jest w Polsce w telewizji. Był zaskoczony i zapytał:

„czy ludzie tak dużo tego kupują?” Tak, kupują, a nawet nie mają wiedzy, co faktycznie w tych suplementach „siedzi” ?!

Działania Maćka to początkowo wnikliwe przyglądanie się rynkowi suplementów diety i wykonanie pojedynczych badań. Maciek zdołał jednak zainteresować swoją ideą dużą grupę ludzi, którzy zauważyli ważkość i istotę tematu, czytali jego wpisy na profilu na Facebooku, komentowali jego pracę i prosili o przebadanie kolejnych produktów.

Maciek, po namyśle, w 2019 roku założył Fundację **Badamy Suplementy**. Można zatem śmiało powiedzieć, że Fundacja **Badamy Suplementy** powstała w wyniku **ruchu społecznego!**

Maciek ustalił, że celami statutowymi Fundacji będzie przeprowadzanie niezależnych, społecznych badań suplementów diety oraz dostarczanie konsumentom użytecznej wiedzy na temat suplementów diety.

Badania przeprowadzane są w niezależnych laboratoriach, a materiały edukacyjne przygotowują doświadczeni dietetycy, tak żeby dostarczyć Wam obiektywną wiedzę na temat suplementów diety.



Najważniejsze atrybuty Fundacji Badamy Suplementy:

- **niezależność badań** – badania suplementów były finansowane ze zbiorów publicznych, w których uczestniczyli sami konsumenci. Fundacja nigdy nie reklamowała, nie reklamuje, ani nie będzie reklamować suplementów diety! Fundacja Badamy Suplementy w tym roku otrzymała dotację z Narodowego Instytutu Wolności na przeprowadzenie niezależnych badań suplementów diety. Dotacja ta obecnie finansuje przeprowadzane badania;
- **aktywizm konsumencki** – suplementy badane przez Fundację są wybierane przez samych konsumentów;
- **bezstronność badań** – suplementy badane przez Fundację są kupowane w taki sam sposób, jaki robią to konsumenci tzn. w aptece bądź sklepie internetowym i bezpośrednio z apteki, bądź sklepu internetowego są wysyłane do laboratorium. Fundacja nigdy nie bada próbek otrzymanych od producenta, co pozwala na obiektywną weryfikację jakości suplementu diety.

... Każdy projekt, aby mieć sens, musi notować sukcesy na polu swojej działalności.

Badamy Suplementy, jako organizacja strażnicza, może poszczycić się m.in. wykryciem kilkukrotnie większej zawartości cukrów niż zadeklarowana przez producenta wartość na etykiecie jednej z odżywek białkowych.

Badanie to odbiło się szerokim echem wśród konsumentów, a producent wydał oświadczenie, w którym przeprosił za zaistniałą sytuację.

Fundacja Badamy Suplementy ma swoją stronę internetową www.badamysuplementy.pl oraz:

- profil na Facebooku fb.com/badamysuplementy
- profil na Instagramie instagram.com/badamysuplementy
- kanał YouTube



Byłoby świetnie, gdybyś znalazł czas i zajrzał na media społecznościowe Fundacji Badamy Suplementy, pozwoli Ci to być na bieżąco z aktualnymi badaniami suplementów.

Zaproszenie zawsze aktualne



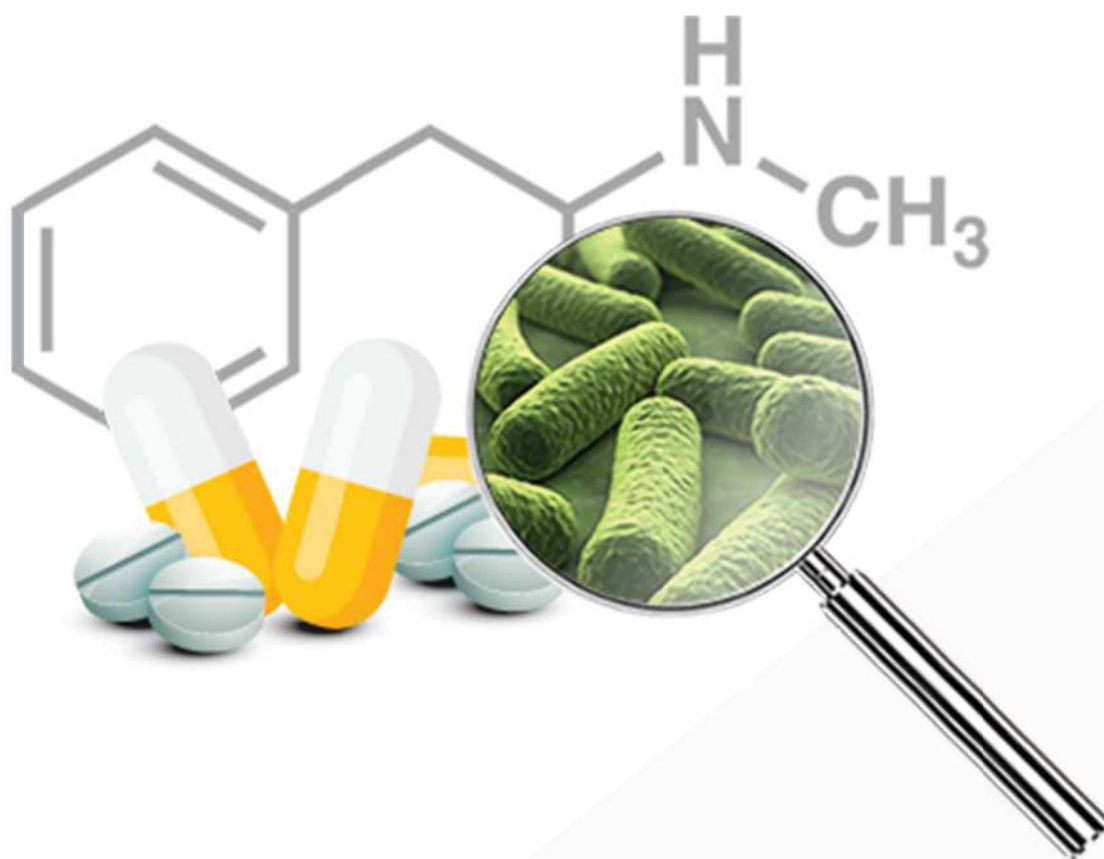
Dlaczego badamy suplementy?

W teorii za kontrolę rynku suplementów diety odpowiedzialny jest Główny Inspektorat Sanitarny (GIS). Jednak, we wskazanym wcześniej raporcie Najwyższej Izby Kontroli zaznaczono, że:

„Dla rozpatrywanych powiadomień od przekazania ich do GIS przez podmiot wprowadzający, do chwili rozpoczęcia weryfikacji upływało średnio niemal 8 miesięcy (a maksymalnie blisko 1,5 roku). Wobec połowy ogólnej liczby powiadomień z lat 2014-2016, tj. ok. 6 tysięcy w ogóle nie rozpoczęto procesu weryfikacji, co oznacza, że nie podjęto nawet próby ustalenia, czy wprowadzane produkty są bezpieczne dla konsumentów.”

To bardzo długi czas...! Zastanawiałeś się zatem, czy w suplemencie, który zażywasz albo chcesz kupić, jest dokładnie, to co zadeklarował na etykiecie producent?

Fundacja Badamy Suplementy pracuje nad tym, żeby rozwiązać te wątpliwości. Misją Fundacji jest dostarczenie każdemu z nas, Tobie i mnie, czyli konsumentom, wiedzy, która pozwoli na podjęcie świadomego wyboru suplementu diety. Świadomy wybór to selekcja oparta na wiedzy, a nie na przeładowanym przekazie reklamowym, o którym mówił, wspomniany wcześniej Anglik... !



2. SUPLEMENTY DIETY

DEFINICJA

Czy na pewno wiesz, czym są suplementy diety?

Pomiędzy suplementami diety a lekami występuje bardzo znacząca różnica. Dla jej zobrazowania warto posłużyć się definicjami. Z prawnego punktu widzenia za suplement diety należy uznać **środek spożywczy**, mający za zadanie dostarczenie, w skoncentrowanej formie, witamin, składników mineralnych lub/i innych substancji, które mogą wykazywać efekt fizjologiczny w organizmie.

Forma podania może być różnaita – tabletki, drażetki, proszki, żele, kapsułki lub inne postacie, nie mogą to być jednak środki podawane iniekcyjnie, których zaaplikowanie wymaga naruszenia powłok ciała. Co bardzo istotne – suplement diety nie może charakteryzować się działaniem pozwalającym zakwalifikować go jako produkt leczniczy (w rozumieniu przepisów prawa farmaceutycznego).

Podsumowując, suplement diety to środek, który ma urozmaicać i uzupełniać (ale w żadnym przypadku nie zastępować!) naszą dietę, być źródłem składników pokarmowych, które z żywności bądź napojów jesteśmy w stanie dostarczyć, jednocześnie nie może on być lekiem ani wykazywać znamion leku.

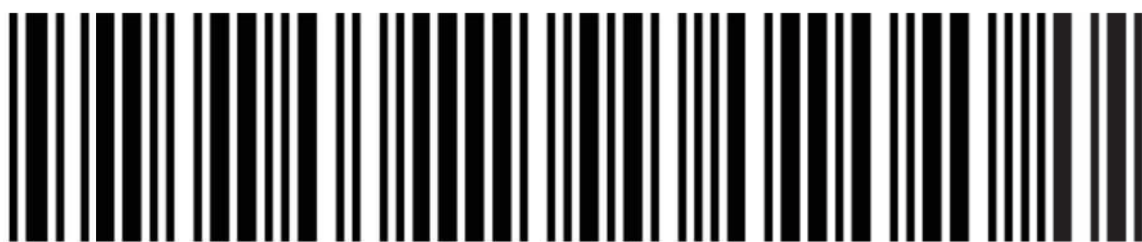
Suplement diety to środek, który ma urozmaicać i uzupełniać (ale w żadnym przypadku nie zastępować!) naszą dietę, być źródłem składników pokarmowych, które z żywności bądź napojów jesteśmy w stanie dostarczyć, jednocześnie nie może on być lekiem ani wykazywać znamion leku.



Na co zwrócić uwagę przy zakupie suplementu z omega-3?

Podstawową kwestią, którą powinniśmy kierować się podczas rozważania zakupu suplementu diety jest zasadność jego stosowania. Suplementy diety będące źródłem kwasów omega-3 powinny znaleźć się na półkach osób, które rzeczywiście ich potrzebują, czyli których dieta z jakiegoś powodu uniemożliwia im dostarczenie odpowiednich ilości tych związków - np. charakteryzują je zaburzenia wchłaniania lub istotnie zwiększone zapotrzebowanie na nie (jak np. w hipertriglicydemii – podwyższonym poziomie trójglicerydów). Suplementacja kwasami omega-3 jest także zalecana wśród kobiet ciężarnych. Kolejną kwestią pozostaje źródło wspomnianych kwasów tłuszczowych. **Aktualne dane naukowe pozwalają zaobserwować, że aktywne biologicznie kwasy tłuszczowe – eikozapentaenowy (EPA) i dokozaheksaenowy (DHA) są najkorzystniejszym rozwiązaniem suplementacyjnym.** Więcej na temat konwersji kwasu alfa-linolenowego (ALA), występującego w produktach roślinnych, do EPA i DHA, znajdziesz w dalszej części Raportu.

Pamiętajmy również, iż na wybór suplementu powinien mieć wpływ dostęp do badań tego konkretnego produktu – na plus należy zaliczyć jeżeli suplement był przebadany zarówno pod kątem zgodności składu z deklaracją producenta, jak również bezpieczeństwa jego stosowania (ewentualnego zanieczyszczenia mikrobiologicznego czy metalami ciężkimi). **W kontekście suplementów z użyciem tłuszczów wartościowy jest także wskaźnik „świeżości/jakości oleju” – wskaźnik TOTOX.**



1. Scientific Opinion on Fish Oil for Human Consumption. Food Hygiene, including Rancidity EFSA Panel on Biological Hazards (BIOHAZ), European Food Safety Authority (EFSA), Parma, Italy. EFSA Journal 2010, 8, 10, 1874.

2. Kruszewski B. et al.: Ocena pojemności przeciwutleniającej i stabilności oksydacyjnej wybranych olejów roślinnych. Zeszyty Problemowe Postępów Nauk Rolniczych. 2013, 572, 43-52.



3. OMEGA-3

WIEDZA OBOWIĄZKOWA

Rola ustrojowa kw. tłuszczowych omega-3

Spośród kwasów tłuszczowych n-3 najaktywniejsze metabolicznie (a co za tym idzie najbardziej niezbędne dla organizmu człowieka) są kwasy tłuszczowe: dokozaheksaenowy (DHA) oraz eikozapentaenowy (EPA) oraz kwas alfa-linolenowy (ALA). Z niego (ALA) organizm ludzki jest w stanie w niewielkim stopniu wytwarzać aktywne metabolicznie EPA i DHA.

Kwasy DHA są głównymi składnikami budulcowymi kory mózgowej i siatkówki oka. Spełnia on także dużą rolę w przebiegu procesów metabolicznych błon komórkowych neuronów. Kwasy EPA i DHA wpływają na powstawanie mediatorów stanu zapalnego (czyli działają przeciwzapalnie).

Działanie kwasów omega-3 określane jest jako wielokierunkowe i warunkuje zarówno prawidłowy rozwój w okresie płodowym oraz niemowlęcym (umożliwiając prawidłowy rozwój układu nerwowego i funkcji poznawczych, a także narządu wzroku).

Dotychczasowe obserwacje i badania kliniczne pozwoliły zaobserwować, że kwasy tłuszczowe omega-3 przyjmowane wraz z pożywieniem/suplementami mogą wpływać na redukcję stężenia trójglicerydów, mogą także wywierać wpływ na normalizację ciśnienia tętniczego krwi (działanie przeciwnadciśnieniowe), ograniczenie procesu zlepiania się płytek krwi (działanie przeciwzakrzepowe), normalizację poziomu lipidów oraz spadek poziomu stanu zapalnego (działanie przeciwmiażdżycowe i przeciwzapalne). Istnieją także doniesienia naukowe o możliwym wpływie n-3 na funkcjonowanie układu immunologicznego i nerwowego. **Mogą one również poprawiać stan skóry, zwłaszcza u osób ze schorzeniami dermatologicznymi.** Często postulowany jest pozytywny wpływ suplementacji omega-3 u osób z zespołem nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi (ADHD), a także u osób otyłych i dotkniętych zespołem metabolicznym.

1. Jarosz M., Rychlik E., Stoś K., Charzewska J. (Red.): Normy żywienia dla populacji Polski i ich zastosowanie. NIZP-PZH, Warszawa, 2020. https://ncez.pl/upload/normy_zywienia_2020web.pdf

2. Materaz E. et al.: Rola kwasów tłuszczowych omega-3 i omega-6 w organizmie człowieka. Bromat. Chem. Toksykol. 2013, XLVI, 2, 225-233.

3. Kris-Etherton P. et al.: Recent clinical trials shed new light on the cardiovascular benefits of omega-3 fatty acids. Methodist Debakey Cardiovasc J. 2019, 15, 3, 171-178.



OMEGA 3

Zapotrzebowanie na kw. tłuszczowe omega-3

Normy na kwasy tłuszczowe omega-3, zawarte w aktualnych „Normach żywienia dla populacji Polski i ich zastosowaniu” przedstawiane są na poziomie AI¹ (wystarczającego spożycia)

Poniżej zalecenia dotyczące wystarczającego spożycia¹ dla różnych grup zawarte w aktualnych normach¹:

Niemowlęta i małe dzieci od 7. miesiąca życia do 2. roku życia:

ALA: 0,5% E² - wartości energetycznej diety

(w legendzie przedstawiliśmy jak ją wyliczyć);

DHA: 100 mg.

Niemowlęta karmione mieszankami mlekozastępczymi:

ALA: skład podstawowy preparatów – 50-100 mg/100 kcal;

DHA: 20-50 mg /100 kcal.

2 - 8 rok życia:

ALA: 0,5% E² (wartości energetycznej diety);

DHA, EPA: 1-2 porcje ryb lub owoców morza

(1 porcja ryb tłustych)/tydzień lub 250 mg EPA+DHA/dzień.

Dorośli:

ALA: 0,5% E² (wartości energetycznej diety);

DHA i EPA: 2 porcje ryb (1 porcja ryb tłustych)

tygodniowo lub 250 mg EPA+DHA/dzień.

Kobiety ciężarne:

ALA: 0,5% E² (wartości energetycznej diety);

DHA i EPA: 250 mg EPA+DHA/dzień + 100-200 mg DHA/dzień

- Według rekomendacji Polskiego Towarzystwa Ginekologów i Położników każda ciężarna powinna przyjmować min. 200 mg DHA, w przypadku ograniczenia spożycia ryb – wyższe dawki;

- Kobiety zagrożone niskim ryzykiem przedwczesnego porodu – min. 600 mg DHA/d przez cały okres ciąży;

- Kobiety z grupy wysokiego ryzyka przedwczesnego porodu – min. 1000 mg DHA/d przez cały okres ciąży.

Kobiety karmiące piersią:

ALA: 0,5% E² (wartości energetycznej diety);

DHA i EPA: 250 mg EPA+DHA/d + 100-200 mg DHA/d

- Wg Polskiego Towarzystwa Położnych - 1-2 porcje ryb morskich tygodniowo + min. 200mg DHA/d lub 400-600mg DHA/d (przy niskim spożyciu ryb)

¹ AI - Jest normą ustaloną na podstawie badań eksperymentalnych lub obserwacji przeciętnego spożycia żywności w grupie osób zdrowych, prawidłowo odżywionych w przypadku, gdy wyznaczenie średniego zapotrzebowania okazuje się być niemożliwe.

² E – wartość energetyczna diety (0,5% E oznacza 0,5% kaloryczności dobowej racji pokarmowej) Przykład: dieta ma 1000 kcal, czyli 5 kcal powinno pochodzić z ALA (5 kcal to ok. 550 mg ALA).

³ Zimmer M. et al.: Rekomendacje Polskiego Towarzystwa Ginekologów i Położników dotyczące suplementacji u kobiet ciężarnych <https://www.ptgin.pl/sites/default/files/page-2020/REKOMENDACJE%20PTGIP%20SUPLEMENTY%20W%20CI%4%84%85%BBY%202020-07-28%20bo.pdf?fbclid=IwAR3xOuv4zvjl5lbQJCh-iMvqFfhL223eMNV0BFy6neytotnT034TsA9hKdE>

⁴ Jarosz M., Rychlik E., Stoś K., Charzewska J. (Red.): Normy żywienia dla populacji Polski i ich zastosowanie. NIZP-PZH, Warszawa, 2020. https://ncez.pl/upload/normy_zywienia_2020web.pdf

Spożycie kw. tłuszczowych omega-3

W Polsce spożycie ryb jest niskie na tle innych krajów, wynosi ok. 12-13,5 kg ryb na osobę rocznie. W związku z tym warto zwrócić szczególną uwagę na źródła pokarmowe kwasu ALA oraz EPA i DHA, starając się zadbać o odpowiednie spożycie kwasów omega-3 wraz z dietą.

W przypadku braku takiej możliwości warto rozważyć suplementację tranem, olejem rybnym lub wyciągiem z alg (Polskie Towarzystwo Położnych rekomenduje suplementację DHA kobiet karmiących preparatami z alg Schizochytrium sp. hodowanych w kontrolowanych warunkach). Suplementy pozyskiwane dzięki akwakulturom wydają się być dobrą alternatywą mogącą wspierać prawidłowe odżywienie organizmu człowieka kwasami omega-3.

1. Tocher D. et al.: Omega-3 long-chain polyunsaturated fatty acids, epa and dha: bridging the gap between supply and demand. *Nutrients*. 2019, 11, 1, 89.

2. Jarosz M., Rychlik E., Stoś K., Charzewska J. (Red.): Normy żywienia dla populacji Polski i ich zastosowanie. NIZP-PZH, Warszawa, 2020. https://ncez.pl/upload/normy_zywienia_2020web.pdf



4. ALTERNATYWY DLA SUPLEMENTÓW DIETY Z OMEGA-3

Suplement w definicji ma jedynie **wspierać naszą urozmaiconą dietę** – to właśnie o nią powinniśmy zatroszczyć się w pierwszej kolejności, odpowiednio zaopatrując nasz organizm w **kwasy omega-3**. Poniższe tabele powinny ułatwić wybory żywieniowe Tobie i Twoim najbliższym.

Produkty roślinne

Zawartość kwasów tłuszczowych omega-3 (kwasu ALA) w g/100g surowego/suchego produktu

Olej lniany	59,2	Olej z zarodków pszennych	5,45
Nasiona lnu	16,6	Margaryny	1,16-2,5
Olej rzepakowy tłoczony na zimno	9,91	Soja	1,49
Olej rzepakowy	8,07	Szczypiorek	0,35
Olej sojowy	6,79	Soczewica czerwona	0,27
Orzechy włoskie	6,57		



Produkty odzwierzęce

Zawartość DHA w wybranych rybach w g/100g surowego produktu

Łosoś	2,15	Węgorz	0,57
Pstrąg tęczowy	1,76	Halibut biały	0,37
Makrela	1,12	Morszczuk	0,32
Tuńczyk	0,68	Pstrąg strumieniowy	0,29
Śledź	0,62		

Zawartość EPA+DHA w wybranych rybach (filet) i przetworach w g/100g surowego produktu

Łosoś bałtycki	3,04	Sardynka	1,0
Makrela wędzona	2,93	Tuńczyk	1,0
Szprotki wędzone	2,42	Śledź	0,94-1,29
Pstrąg tęczowy	2,36	Pstrąg wędzony	0,86
Łosoś norweski wędzony	2,0	Śledź wędzony	0,71
Łosoś bałtycki wędzony	1,94	Morszczuk	0,49
Pstrąg	1,8	Karp	0,16-0,22
Makrela	1,75	Sola	0,19-0,21

1. Jarosz M., Rychlik E., Stoś K., Charzewska J. (Red.): Normy żywienia dla populacji Polski i ich zastosowanie. NIZP-PZH, Warszawa, 2020.
https://ncez.pl/upload/normy_zywienia_2020web.pdf

2. Morski Instytut Rybacki, Państwowy Instytut Badawczy – Wartość odżywcza ryb i przetworów rybnych -
<https://mir.gdynia.pl/wartosc-odzywcza-ryb-i-przetworow-rybnych/>

3. Morski Instytut Rybacki, Państwowy Instytut Badawczy - Które ryby mają najwięcej kwasów Omega-3?
<http://integryb.mir.gdynia.pl/raporty/rybyOmega3.xhtml>



5. ALA -> EPA -> DHA

Konwersja kwasu alfa-linolenowego (ALA) do kwasów: eikozapentaenowego (EPA) i dokozaheksaenowego (DHA), czyli czy źródła roślinne wystarczą?

Możemy spotkać się z informacjami, że wysokie spożycie np. nasion lnu może zaspokoić zapotrzebowanie naszego organizmu na kwasy omega-3. Kwas alfa-linolenowy, występujący w roślinach, musi zostać przekształcony do aktywnych biologicznie kwasów: eikozapentaenowego (EPA) i dokozaheksaenowego (DHA). **W organizmie ludzkim proces ten zachodzi mało wydajnie.** Najczęściej spotykane w literaturze naukowej wartości podają, że konwersja ALA do EPA wynosi 5-12%, do DHA natomiast zazwyczaj nie przekracza 0,1-1% (może wynosić do ok. 3,8%). Dodatkowo dieta obfitująca w kwasy tłuszczowe z rodziny omega-6 osłabia zdolność konwersji o 40-50% (kwasy tł. omega 6 znajdziemy głównie w olejach roślinnych, np. słonecznikowym, sojowym, kukurydzianym).

Analizując powyższe – wydaje się, że oparcie się wyłącznie o produkty dostarczające wraz z dietą ALA może nie być najrozsądniejszym wyjściem. Nie bezpodstawnie aktualne Normy Żywienia sugerują spożycie ryb lub suplementację omega-3.



Porady praktyczne

Staraj się zastosować w codziennym życiu informacje zawarte w Normach Żywienia – włącz do jadłospisu 2 porcje ryb w tygodniu, dbając o to by **jedną z porcji stanowiła ryba tłusta**. W wyborze powinny pomóc Ci tabele przedstawione w rozdziale 4, choć nie wyczerpują one oczywiście wszystkich możliwości. Jeśli unikasz ryb ze względów etycznych bądź smakowych (lub innych) – **zadbaj o odpowiednie spożycie ALA** wraz z produktami roślinnymi oraz wprowadź do swojej diety suplementację zawierającą kwasy omega-3, szczególnie kwas DHA.

1. De Caterina R.: N-3 fatty acids in cardiovascular disease. N Eng J Med. 2011, 364, 2439-2450.

2. Goyems P. et al.: Conversion of alpha-linolenic acid in humans is influenced by the absolute amounts of alpha-linolenic acid and linoleic acid in the diet and not by their ratio. Am J Clin Nutr. 2006, 84, 1, 44-53.

3. Gerster H.: Can adults adequately convert alpha-linolenic acid (18:3n-3) to eicosapentaenoic acid (20:5n-3) and docosahexaenoic acid (22:6n-3)? Int J Vitam Nutr Res. 1998, 68, 3, 159-173.

4. Baker E. et al.: Metabolism and functional effects of plant-derived omega-3 fatty acids in human. Prog Lipid Res. 2016, 64, 30-56.

6. PO CO SUPLEMENTUJEMY OMEGA-3 W CIĄŻY?

Najistotniejszym argumentem, na który należy zwrócić uwagę analizując zasadność suplementacji kwasami omega 3 w ciąży jest fakt, że prawidłowe spożycie DHA przyczynia się do zmniejszenia ryzyka porodu przedwczesnego, wpływa również na poprawę masy urodzeniowej noworodka, a także jego rozwój psychoruchowy po porodzie. Jednocześnie zaobserwowano, że wystarczająca podaż DHA minimalizuje szansę wystąpienia depresji poporodowej.

1. Poręba R. et al.: Stancwisko Zespołu Ekspertów Polskiego Towarzystwa Ginekologicznego w zakresie suplementacji witamin i mikroelementów podczas ciąży. *Ginekol Pol.* 2011, 7, 82, 550-553.
2. Karowisz-Bilińska A. et al.: Rekomendacje Polskiego Towarzystwa Ginekologicznego w zakresie stosowania witamin i mikroelementów u kobiet planujących ciążę, ciężarnych i karmiących. *Ginekol Pol.* 2014, 5, 85, 398-399.
3. Makowska-Donajska M. et al.: Suplementacja witamin i składników mineralnych podczas ciąży. *Gin. Perinat. Prakt.* 2017, 2, 4, 166-172.
4. Dębski R. et al.: Rekomendacje Polskiego Towarzystwa Ginekologicznego dotyczące zastosowania suplementacji kwasem dokozaheksaenowym w profilaktyce porodu przedwczesnego. *Ginekol Pol.* 2014, 4, 85, 318-320.
5. Zimmer M. et al.: Rekomendacje Polskiego Towarzystwa Ginekologów i Położników dotyczące suplementacji u kobiet ciężarnych - <https://www.ptgin.pl/sites/default/files/page-2020/REKOMENDACJE%20PTGIP%20SUPLEMENTY%20W%20CI%20C4%84%20C5%BBY%202020-07-28%20bo.pdf?fbclid=IwAR3xOuv4zvjL5lbQJCh-iMvqFfhL223eMNV0BFy6neytotnT034TsA9hKdE>

OMEGA
3



7. WYNIKI BADAŃ I ANALIZA SKŁADU 14 SUPLEMENTÓW Z OMEGA 3

Skąd wzięliśmy suplementy do badań?

Fundacja Badamy Suplementy kupuje suplementy diety do badań w aptece internetowej/sklepie internetowym, czyli tak jak Ty to robisz. Nigdy nie pobieramy próbek od producentów, tak żeby zachować **najwyższą obiektywność**. Suplementy są wysyłane bezpośrednio do niezależnego i akredytowanego laboratorium Jars S.A., któremu Fundacja Badamy Suplementy zleca przeprowadzenie badań. Raporty analityczne z badań znajdziesz na stronie www.badamysuplementy.pl. Prezentowane wyniki badań dotyczą próbek/produktów, których numery partii zostały wskazane w raportach.

Suplementy są zawsze pierwszy raz otwierane w laboratorium, które przeprowadza akredytowane badania.

W tym raporcie znajdziesz wyniki badań:

- 1) **zawartości kwasów tłuszczowych DHA i EPA** – sprawdziliśmy profil kwasów tłuszczowych i porównaliśmy wyniki z deklaracją producenta.
- 2) **TOTOX** – kiedy oleje rozkładają się i utleniają tworzą nowe produkty uboczne, które nie występują w świeżym oleju – pomiar liczby nadtlenkowej i anizydynowej pozwoli obliczyć wskaźnik TOTOX, który **da nam obraz "świeżości oleju" (im niższa wartość wskaźnika TOTOX tym lepiej)**. Na wielkość TOTOX może mieć wpływ również data produkcji, czyli czas, który minął od produkcji do momentu kupienia i przebadania suplementu.
- 3) **zanieczyszczenia metalami ciężkimi (rtęć, ołów, kadm)** – sprawdziliśmy, czy coraz większe stężenia zanieczyszczeń występujące w morzach i oceanach przekładają się na zanieczyszczenie metali ciężkimi suplementów diety.
- 4) **zanieczyszczenia mikrobiologicznego** - to badanie pozwoliło sprawdzić liczbę drożdży i pleśni, obecność Gronkowców koagulazo-dodatnich, Escherichia coli, Salmonelli, Listeria monocytogenes oraz ogólną liczbę drobnoustrojów.

Profil badań

Opis składu suplementów

W raporcie znajdziesz również opisy składników każdego z badanych suplementów. Zostały przygotowane przez dietetyka klinicznego Pawła Szewczyka, na podstawie badań i publikacji naukowych, których źródła wskazano pod opisami.

W podsumowaniu została zawarta również krótka opinia na temat poszczególnych suplementów wraz z oceną punktową.



suplement diety 6PAK OMEGA-3



Producent:
BODYPAK Sp. z o.o.

Wyniki badań laboratoryjnych

	Wg producenta	Wyniki naszych badań	Niepewność metody analitycznej (granica błędu)
Zawartość DHA	120 mg	138,42 mg	± 27,68 mg
Zawartość EPA	180 mg	188,15 mg	± 37,63 mg
TOTOX (wg EFSA powinien być <25)	-	19,1	-
Badania mikrobiologiczne (liczba drożdży i pleśni, obecność Gronkowców koagulazo-dodatnich, Escherichia coli, Salmonelli, Listeria monocytogenes, ogólna liczba drobnoustrojów)	-	Bez zastrzeżeń	-
Obecność metali ciężkich Zawartość metali nie przekroczyły poziomów określonych w rozporządzeniu Komisji (WE) nr 1881/2006 z dnia 19 grudnia 2006 r. ustalające najwyższe dopuszczalne poziomy niektórych zanieczyszczeń w środkach spożywczych z póź.zm.	-	Kadm < 0,002 mg/kg Ołów 0,027 mg/kg Rtęć 0,0015 mg/kg	- ±0,004 mg/kg ±0,0002 mg/kg

Wyniki badań nie wzbudziły naszych zastrzeżeń, produkt jest zbieżny z deklaracją producenta.

Składniki produktu wraz z ich opisem:

- Olej rybi – odzwierzęcy surowiec najbardziej aktywnych biologicznie kwasów omega-3 – EPA i DHA. Byłoby dobrze wiedzieć, z jakiej ryby pochodzi olej. Oczywiście nieodpowiedni dla wegan;
- Żelatyna – składnik otoczki. Bezpieczna, szeroko stosowana, dobrze spełniająca swoją rolę. Byłoby dobrze, gdyby producent wskazał pochodzenie surowca;
- Substancja utrzymująca wilgoć – glicerol – jedna z najpowszechniej stosowanych substancji utrzymujących wilgoć. Występuje jako tłusta, silnie higroskopijna ciecz. W większych dawkach może powodować zaburzenia żołądkowo-jelitowe, w przypadku tak niewielkich dodatków jak w tym produkcie - całkowicie neutralna;
- Woda.

Literatura:

1. Jarosz M., Rychlik E., Stoś K., Charzewska J. (Red.): Normy żywienia dla populacji Polski i ich zastosowanie. NIZP-PZH, Warszawa, 2020.

Zgodnie z aktualnymi normami powinniśmy w tygodniowym jadłospisie ująć 2. porcje ryb, w tym raz ryby tłuste lub przyjmować EPA i DHA w łącznej dawce 250 mg/dzień. W przypadku tego produktu jedna zalecana przez producenta kapsułka wystarcza dla spełnienia tej ilości z małą nawiązką (300 mg). Producent nie deklaruje stężenia kwasów omega-3 w użytym w produkcie oleju rybim, zapewnia jednak o stężeniu EPA na poziomie 18% i DHA - 12%.

Skład produktu jest stosunkowo prosty – mamy w nim elementy konieczne – otoczkę, substancję utrzymującą wilgoć i głównego bohatera – źródło kwasów omega-3. Zawartość witaminy E podana w tabeli składu wynosi 0,74 mg/kapsułkę (u konkurencji stosującej wit. E może wynosić nawet 12 mg),

Mamy jeden rodzaj opakowania, wystarczający na 90 dni zalecanej i zgodnej z normami suplementacji, mamy małą zawartość wit. E. Problemem może okazać się większy niż u części konkurentów gabaryt kapsułki (1000 mg zamiast 500 mg), co dla części konsumentów może być utrudnieniem.

Kryterium



Ilość punktów w danym kryterium od 0 do 2

Formy substancji aktywnych użytych w suplemencie

2

Obecność i ilość substancji dodatkowych

2

Poziom realizacji rekomendowanego dziennego spożycia na składniki, których produkt jest źródłem (w 1. sugerowanej porcji produktu)

2

Rozmiar opakowania, dostępne rozmiary opakowań

1

Czytelność i jasność składu, dostępność informacji dla konsumentów

1

Łączna ilość punktów:

8



8-10 produkt godny zakupu



5-7 na rynku znajdziemy produkty z wyższą oceną



1-4 lepiej odpuścić

suplement diety NOW FOODS OMEGA-3



Producent:
NOW FOODS

Wyniki badań laboratoryjnych

	Wg producenta	Wyniki naszych badań	Niepewność metody analitycznej (granica błędu)
Zawartość DHA	120 mg	150,41 mg	± 30,08 mg
Zawartość EPA	180 mg	218,9 mg	± 43,78 mg
TOTOX (wg EFSA powinien być <25)	-	9,36	-
Badania mikrobiologiczne (liczba drożdży i pleśni, obecność Gronkowców koagulazo-dodatnich, Escherichia coli, Salmonelli, Listeria monocytogenes, ogólna liczba drobnoustrojów)	-	Bez zastrzeżeń	-
Obecność metali ciężkich Zawartość metali nie przekroczyły poziomów określonych w rozporządzeniu Komisji (WE) nr 1881/2006 z dnia 19 grudnia 2006 r. ustalające najwyższe dopuszczalne poziomy niektórych zanieczyszczeń w środkach spożywczych z póź.zm.	-	Kadm < 0,002 mg/kg Ołów < 0,01 mg/kg Rtęć <0,001 mg/kg	- - -

Wyniki badań nie wzbudziły naszych zastrzeżeń, produkt jest zbieżny z deklaracją producenta.

Składniki produktu wraz z ich opisem:

- Olej z ryb – odzwierzęcy surowiec najbardziej aktywnych biologicznie kwasów omega-3 – EPA i DHA. Na plus jest informacja z jakich ryb pochodzi użyty olej (producent deklaruje anchois, a więc sardele). Oczywiście nieodpowiedni dla wegan;
- Żelatyna wołowa – składnik otoczki. Bezpieczna, szeroko stosowana, dobrze spełniająca swoją rolę. Na plus, że producent wskazał pochodzenie surowca;
- Substancja glazurująca – glicerol – jedna z najpowszechniej stosowanych substancji utrzymujących wilgoć. Występuje jako tłusta, silnie higroskopijna ciecz. W większych dawkach może powodować zaburzenia żołądkowo-jelitowe, w przypadku tak niewielkich dodatków jak w tym produkcie - całkowicie neutralna;
- Alfa-tokoferol (witamina E) - stosowaną jako przeciwutleniacz w produktach tłuszczowych.

Literatura:

1. Jarosz M., Rychlik E., Stoś K., Charzewska J. (Red.): Normy żywienia dla populacji Polski i ich zastosowanie. NIZP-PZH, Warszawa, 2020.

Zgodnie z aktualnymi normami powinniśmy w tygodniowym jadłospisie ująć 2. porcje ryb, w tym raz ryby tłuste lub przyjmować EPA i DHA w łącznej dawce 250mg/dzień. W przypadku tego produktu 4 zalecane przez producenta kapsułki wystarczą dla spełnienia tej ilości z dużą nawiązką (1200 mg). Producent nie deklaruje na stronie stężenia kwasów omega-3, informacja na etykiecie zapewnia nas o stężeniu EPA na poziomie 18% i DHA - 12%.

Skład produktu jest stosunkowo prosty – mamy w nim elementy konieczne – otoczkę, w tym substancję glazurującą oraz źródło kwasów omega-3 i niewielką ilość wit. E. Zawartość witaminy E podana w tabeli składu jest niewielka i wynosi 0,67mg/kapsułkę (u konkurencji stosującej wit. E może wynosić nawet ok. 12 mg), jednak powinna spełnić swoją rolę, na co wskazuje zbadany wskaźnik TOTOX (zobacz wyniki badań). Na etykiecie produktu brak informacji o ilości witaminy E (znaleźliśmy tę informację na stronie internetowej autoryzowanego sklepu marki).

Mamy dwa rodzaje opakowań, wystarczające na 50-200 dni zalecanej suplementacji, stężenie EPA i DHA jest stosunkowo niskie. Problemem może okazać się większy niż u części konkurentów gabaryt kapsułki (1000 mg zamiast 500 mg), co dla części konsumentów może być utrudnieniem.

Kryterium



Ilość punktów w danym kryterium od 0 do 2

Formy substancji aktywnych użytych w suplemencie

2

Obecność i ilość substancji dodatkowych

2

Poziom realizacji rekomendowanego dziennego spożycia na składniki, których produkt jest źródłem (w 1. sugerowanej porcji produktu)

2

Rozmiar opakowania, dostępne rozmiary opakowań

2

Czytelność i jasność składu, dostępność informacji dla konsumentów

1,5

Łączna ilość punktów:

9,5



8-10 produkt godny zakupu



5-7 na rynku znajdziemy produkty z wyższą oceną



1-4 lepiej odpuścić

suplement diety SWANSON OMEGA 3



Producent:
SWANSON HEALTH PRODUCTS

Wyniki badań laboratoryjnych

	Wg producenta	Wyniki naszych badań	Niepewność metody analitycznej (granica błędu)
Zawartość DHA	120 mg	166,13 mg	± 33,23 mg
Zawartość EPA	180 mg	252,68 mg	± 50,54 mg
TOTOX (wg EFSA powinien być <25)	-	22,33	-
Badania mikrobiologiczne (liczba drożdży i pleśni, obecność Gronkowców koagulazo-dodatnich, Escherichia coli, Salmonelli, Listeria monocytogenes, ogólna liczba drobnoustrojów)	-	Bez zastrzeżeń	-
Obecność metali ciężkich Zawartość metali nie przekroczyły poziomów określonych w rozporządzeniu Komisji (WE) nr 1881/2006 z dnia 19 grudnia 2006 r. ustalające najwyższe dopuszczalne poziomy niektórych zanieczyszczeń w środkach spożywczych z póź.zm.	-	Kadm < 0,002 mg/kg Ołów < 0,01 mg/kg Rtęć < 0,001 mg/kg	- - -

Wyniki badań nie wzbudziły naszych zastrzeżeń, produkt jest zbieżny z deklaracją producenta.

Składniki produktu wraz z ich opisem:

- Olej z ryb – odzwierzęcy surowiec najbardziej aktywnych biologicznie kwasów omega-3 – EPA i DHA. Na plus jest informacja z jakich ryb pochodzi użyty olej (producent deklaruje sardele i sardynki). Oczywiście nieodpowiedni dla wegan;
- Żelatyna – składnik otoczki. Bezpieczna, szeroko stosowana, dobrze spełniająca swoją funkcję. Byłoby dobrze, gdyby producent wskazał pochodzenie surowca;
- Substancja utrzymująca wilgoć – glicerol – jedna z najpowszechniej stosowanych substancji utrzymujących wilgoć. Występuje jako tłusta, silnie higroskopijna ciecz. W większych dawkach może powodować zaburzenia żołądkowo-jelitowe, w przypadku tak niewielkich dodatków jak w tym produkcie - całkowicie neutralna;
- Woda oczyszczona;
- Naturalny olej cytrynowy – nośnik naturalnego aromatu (produkt sprzedawany jest jako cytrynowy);
- Witamina E (tokoferole) - stosowana jako przeciwutleniacz w produktach tłuszczowych.

Literatura:

1. Jarosz M., Rychlik E., Stoś K., Charzewska J. (Red.): Normy żywienia dla populacji Polski i ich zastosowanie. NIZP-PZH, Warszawa, 2020.

Zgodnie z aktualnymi normami powinniśmy w tygodniowym jadłospisie ująć 2. porcje ryb, w tym raz ryby tłuste lub przyjmować EPA i DHA w łącznej dawce 250 mg/dzień. W przypadku tego produktu 2. zalecane przez producenta kapsułki wystarczą dla spełnienia tej ilości z nawiązką (600 mg). Producent nie deklaruje stężenia kwasów omega-3 w użytym w produkcie oleju rybim, zapewniając jednocześnie o zawartości 18% EPA i 12% DHA.

Skład produktu jest stosunkowo prosty – mamy w nim elementy konieczne – otoczkę, substancję utrzymującą wilgoć i głównego bohatera – źródło kwasów omega-3, a także witaminę E (pełniącą funkcję przeciwutleniacza), jednak producent nie podał informacji ile jej znajduje się w suplemencie. Dodatkowo znajdziemy również naturalny olej cytrynowy.

Mamy jeden rozmiar opakowania, wystarczający na 75 dni dawkami zalecanymi przez producenta. Kierując się zaleceniami z aktualnych „Norm żywienia dla populacji Polski i ich zastosowania” w zupełności wystarczy mniejsza dawka (1. kapsułka/dzień) – wtedy opakowanie wystarczy na 150 dni. Problemem dla części konsumentów może okazać się większy niż u części konkurentów gabaryt kapsułki (1000 mg zamiast 500 mg).

Kryterium



Ilość punktów w danym kryterium od 0 do 2

Formy substancji aktywnych użytych w suplemencie

2

Obecność i ilość substancji dodatkowych

2

Poziom realizacji rekomendowanego dziennego spożycia na składniki, których produkt jest źródłem (w 1. sugerowanej porcji produktu)

2

Rozmiar opakowania, dostępne rozmiary opakowań

1

Czytelność i jasność składu, dostępność informacji dla konsumentów

1

Łączna ilość punktów:

8



8-10 produkt godny zakupu



5-7 na rynku znajdziemy produkty z wyższą oceną



1-4 lepiej odpuścić

suplement diety Omega Medica



Producent:
Medicaline

Wyniki badań laboratoryjnych

	Wg producenta	Wyniki naszych badań	Niepewność metody analitycznej (granica błęd)
Zawartość DHA	120 mg	132,47 mg	± 26,49 mg
Zawartość EPA	180 mg	196,11 mg	± 39,22 mg
TOTOX (wg EFSA powinien być <25)	-	13,71	-
Badania mikrobiologiczne (liczba drożdży i pleśni, obecność Gronkowców koagulazo-dodatnich, Escherichia coli, Salmonelli, Listeria monocytogenes, ogólna liczba drobnoustrojów)	-	Bez zastrzeżeń	-
Obecność metali ciężkich Zawartość metali nie przekroczyły poziomów określonych w rozporządzeniu Komisji (WE) nr 1881/2006 z dnia 19 grudnia 2006 r. ustalające najwyższe dopuszczalne poziomy niektórych zanieczyszczeń w środkach spożywczych z póź.zm.	-	Kadm < 0,002 mg/kg Ołów < 0,01 mg/kg Rtęć < 0,001 mg/kg	- - -

Wyniki badań nie wzbudziły naszych zastrzeżeń, produkt jest zbieżny z deklaracją producenta.

Składniki produktu wraz z ich opisem:

- Olej rybi – odzwierzęcy surowiec najbardziej aktywnych biologicznie kwasów omega-3 – EPA i DHA. Byłoby dobrze wiedzieć z jakiej ryby pochodzi olej. Oczywiście nieodpowiedni dla wegan;
- Żelatyna wołowa – składnik otoczki. Bezpieczna, szeroko stosowana, dobrze spełniająca swoją rolę. Na plus, że producent wskazał pochodzenie surowca;
- Substancja utrzymująca wilgoć – glicerol – jedna z najpowszechniej stosowanych substancji utrzymujących wilgoć. Występuje jako tłusta, silnie higroskopijna ciecz. W większych dawkach może powodować zaburzenia żołądkowo-jelitowe, w przypadku tak niewielkich dodatków jak w tym produkcie - całkowicie neutralna;
- Witamina E (DL-alfa tokoferol) - stosowana jako przeciwutleniacz w produktach tłuszczowych;
- Woda.

Literatura:

1. Jarosz M., Rychlik E., Stoś K., Charzewska J. (Red.): Normy żywienia dla populacji Polski i ich zastosowanie. NIZP-PZH, Warszawa, 2020.

Zgodnie z aktualnymi normami powinniśmy w tygodniowym jadłospisie ująć 2. porcje ryb, w tym raz ryby tłuste lub przyjmować EPA i DHA w łącznej dawce 250 mg/d. W przypadku tego produktu 2. zalecane przez producenta kapsułki wystarczą dla spełnienia tej ilości z nawiązką (600 mg). Producent nie deklaruje stężenia kwasów omega-3 w użytym w produkcie oleju rybnym, zapewniając jednocześnie o zawartości 18% EPA i 12% DHA.

Skład produktu jest stosunkowo prosty – mamy w nim elementy konieczne – otoczkę, substancję utrzymującą wilgoć i głównego bohatera – źródło kwasów omega-3, a także witaminę E (pełniącą funkcję przeciwutleniacza), jednak producent nie podał informacji ile jej się znajduje w suplemencie.

Mamy aż trzy rozmiary opakowania, wystarczające na 15-45 dni zalecanej przez producenta suplementacji (2 kaps. dziennie). Problemem dla części konsumentów może okazać się większy niż u części konkurentów gabaryt kapsułki (1000 mg zamiast 500 mg).

Kryterium



Ilość punktów w danym kryterium od 0 do 2

Formy substancji aktywnych użytych w suplemencie

2

Obecność i ilość substancji dodatkowych

2

Poziom realizacji rekomendowanego dziennego spożycia na składniki, których produkt jest źródłem (w 1. sugerowanej porcji produktu)

2

Rozmiar opakowania, dostępne rozmiary opakowań

1

Czytelność i jasność składu, dostępność informacji dla konsumentów

1

Łączna ilość punktów:

8



8-10 produkt godny zakupu



5-7 na rynku znajdziemy produkty z wyższą oceną



1-4 lepiej odpuścić

suplement diety EVOLITE OMEGA 3



Producent:
EVOLITE sp. z o. o.

Wyniki badań laboratoryjnych

	Wg producenta	Wyniki naszych badań	Niepewność metody analitycznej (granica błędu)
Zawartość DHA	120 mg	122,78 mg	± 24,56 mg
Zawartość EPA	180 mg	208,47 mg	± 41,69 mg
TOTOX (wg EFSA powinien być <25)	-	13,22	-
Badania mikrobiologiczne (liczba drożdży i pleśni, obecność Gronkowców koagulazo-dodatnich, Escherichia coli, Salmonelli, Listeria monocytogenes, ogólna liczba drobnoustrojów)	-	Bez zastrzeżeń	-
Obecność metali ciężkich Zawartość metali nie przekroczyły poziomów określonych w rozporządzeniu Komisji (WE) nr 1881/2006 z dnia 19 grudnia 2006 r. ustalające najwyższe dopuszczalne poziomy niektórych zanieczyszczeń w środkach spożywczych z póź.zm.	-	Kadm < 0,002 mg/kg Ołów 0,023 mg/kg Rtęć 0,0014 mg/kg	- ± 0,003 mg/kg ± 0,0002 mg/kg

Wyniki badań nie wzbudziły naszych zastrzeżeń, produkt jest zbieżny z deklaracją producenta.

Składniki produktu wraz z ich opisem:

- Olej rybi – odzwierzęcy surowiec najbardziej aktywnych biologicznie kwasów omega-3 – EPA i DHA. Byłoby dobrze wiedzieć z jakiej ryby pochodzi olej. Oczywiście nieodpowiedni dla wegan;
- Żelatyna – składnik otoczki. Bezpieczna, szeroko stosowana, dobrze spełniająca swoją rolę. Dobrze byłoby znać jej pochodzenie;
- Substancja utrzymująca wilgoć – glicerol – jedna z najpowszechniej stosowanych substancji utrzymujących wilgoć. Występuje jako tłusta, silnie higroskopijna ciecz. W większych dawkach może powodować zaburzenia żołądkowo-jelitowe, w przypadku tak niewielkich dodatków jak w tym produkcie - całkowicie neutralna;
- Woda.

Literatura:

1. Jarosz M., Rychlik E., Stoś K., Charzewska J. (Red.): Normy żywienia dla populacji Polski i ich zastosowanie. NIZP-PZH, Warszawa, 2020.

Zgodnie z aktualnymi normami powinniśmy w tygodniowym jadłospisie ująć 2. porcje ryb, w tym raz ryby tłuste lub przyjmować EPA i DHA w łącznej dawce 250 mg/dzień. W przypadku tego produktu jedna zalecana przez producenta kapsułka wystarcza dla spełnienia tej ilości z małą nawiązką (300 mg). Producent nie deklaruje stężenia kwasów omega-3 w użytym w produkcie oleju rybim, zapewnia jednak o stężeniu EPA na poziomie 18% i DHA - 12%.

Skład produktu jest stosunkowo prosty – mamy w nim elementy konieczne – otoczkę, substancję utrzymującą wilgoć i głównego bohatera – źródło kwasów omega-3, jednak brak w deklarowanym składzie przeciwutleniacza (np. witaminy E występującej często w innych produktach tej kategorii).

Mamy jeden rodzaj opakowania, wystarczający na 100 dni zalecanej i zgodnej z normami suplementacji, nie mamy w deklarowanym składzie przeciwutleniacza. Problemem może okazać się większy niż u części konkurentów gabaryt kapsułki (1000 mg zamiast 500 mg), co dla części konsumentów może być utrudnieniem.

Kryterium



Ilość punktów w danym kryterium od 0 do 2

Formy substancji aktywnych użytych w suplemencie

2

Obecność i ilość substancji dodatkowych

2

Poziom realizacji rekomendowanego dziennego spożycia na składniki, których produkt jest źródłem (w 1. sugerowanej porcji produktu)

2

Rozmiar opakowania, dostępne rozmiary opakowań

1

Czytelność i jasność składu, dostępność informacji dla konsumentów

1

Łączna ilość punktów:

8



8-10 produkt godny zakupu



5-7 na rynku znajdziemy produkty z wyższą oceną



1-4 lepiej odpuścić

suplement diety ECOMAX OMEGA 3



Producent:
F.H.U. GUBEX Jarosław Gubała

Wyniki badań laboratoryjnych

	Wg producenta	Wyniki naszych badań	Niepewność metody analitycznej (granica błędu)
Zawartość DHA	120 mg	129,54 mg	± 25,91 mg
Zawartość EPA	180mg	190,88 mg	± 38,18 mg
TOTOX (wg EFSA powinien być <25)	-	24,35	-
Badania mikrobiologiczne (liczba drożdży i pleśni, obecność Gronkowców koagulazo-dodatnich, Escherichia coli, Salmonelli, Listeria monocytogenes, ogólna liczba drobnoustrojów)	-	Bez zastrzeżeń	-
Obecność metali ciężkich Zawartość metali nie przekroczyły poziomów określonych w rozporządzeniu Komisji (WE) nr 1881/2006 z dnia 19 grudnia 2006 r. ustalające najwyższe dopuszczalne poziomy niektórych zanieczyszczeń w środkach spożywczych z póź.zm.	-	Kadm < 0,002 mg/kg Ołów 0,015 mg/kg Rtęć 0,0023 mg/kg	- ± 0,002 mg/kg ± 0,0003 mg/kg

Wyniki badań nie wzbudziły naszych zastrzeżeń, produkt jest zbieżny z deklaracją producenta.

Składniki produktu wraz z ich opisem:

- Olej rybi – odzwierzęcy surowiec najbardziej aktywnych biologicznie kwasów omega-3 – EPA i DHA. Byłoby dobrze wiedzieć z jakiej ryby pochodzi olej. Oczywiście nieodpowiedni dla wegan;
- Softgel – niestety pełnego składu kapsułki nie znajdziemy na etykiecie.

Literatura:

1. Jarosz M., Rychlik E., Stoś K., Charzewska J. (Red.): Normy żywienia dla populacji Polski i ich zastosowanie. NIZP-PZH, Warszawa, 2020.

Zgodnie z aktualnymi normami powinniśmy w tygodniowym jadłospisie ująć 2. porcje ryb, w tym raz ryby tłuste lub przyjmować EPA i DHA w łącznej dawce 250 mg/dzień. W przypadku tego produktu jedna zalecana przez producenta kapsułka wystarcza dla spełnienia tej ilości z małą nawiązką (300 mg). Producent nie deklaruje stężenia kwasów omega-3 w użytym w produkcie oleju rybim, zapewnia jednak o stężeniu EPA na poziomie 18% i DHA - 12%.

Podany skład produktu jest prosty jednak nie do końca czytelny – mamy w nim źródło kwasów omega-3 oraz "softgel". W tabeli składników została wskazana witamina E (3,75 mg/kaps.). Brak informacji o dokładnym składzie kapsułki „softgel”.

Mamy jeden rodzaj opakowania, wystarczający na 90 dni zalecanej przez producenta, spełniającej normy spożycia EPA i DHA suplementacji. Problemem może okazać się większy niż u części konkurentów gabaryt kapsułki (1000 mg zamiast 500 mg), co dla części konsumentów może być utrudnieniem.

Kryterium



Ilość punktów w danym kryterium od 0 do 2

Formy substancji aktywnych użytych w suplemencie

2

Obecność i ilość substancji dodatkowych

1

Poziom realizacji rekomendowanego dziennego spożycia na składniki, których produkt jest źródłem (w 1. sugerowanej porcji produktu)

2

Rozmiar opakowania, dostępne rozmiary opakowań

1

Czytelność i jasność składu, dostępność informacji dla konsumentów

0

Łączna ilość punktów:

6



8-10 produkt godny zakupu



5-7 na rynku znajdziemy produkty z wyższą oceną



1-4 lepiej odpuścić



Producent/Dystrybutor:
Fitness Trading

Wyniki badań laboratoryjnych

	Wg producenta	Wyniki naszych badań	Niepewność metody analitycznej (granica błędu)
Zawartość DHA	120 mg	290,83 mg	± 58,17 mg
Zawartość EPA	180 mg	388,61 mg	± 77,72 mg
TOTOX (wg EFSA powinien być <25)	-	16,91	-
Badania mikrobiologiczne (liczba drożdży i pleśni, obecność Gronkowców koagulazo-dodatnich, Escherichia coli, Salmonelli, Listeria monocytogenes, ogólna liczba drobnoustrojów)	-	Bez zastrzeżeń	-
Obecność metali ciężkich Zawartość metali nie przekroczyły poziomów określonych w rozporządzeniu Komisji (WE) nr 1881/2006 z dnia 19 grudnia 2006 r. ustalające najwyższe dopuszczalne poziomy niektórych zanieczyszczeń w środkach spożywczych z póź.zm.	-	Kadm < 0,002 mg/kg Ołów 0,019 mg/kg Rtęć 0,0012 mg/kg	- ± 0,003 mg/kg ± 0,0002 mg/kg

**Wyniki badań wzbudziły nasze zastrzeżenia:
w produkcie jest znacząco więcej kw. tłuszczowych omega-3 niż zadeklarował producent.**

Składniki produktu wraz z ich opisem:

- Olej rybi – odzwierzęcy surowiec najbardziej aktywnych biologicznie kwasów omega-3 – EPA i DHA. Byłoby dobrze wiedzieć z jakiej ryby pochodzi olej. Oczywiście nieodpowiedni dla wegan;
- Żelatyna – składnik otoczki. Bezpieczna, szeroko stosowana, dobrze spełniająca swoją funkcję. Byłoby dobrze, gdyby producent wskazał pochodzenie surowca;
- Substancja utrzymująca wilgoć – glicerol – jedna z najpowszechniej stosowanych substancji utrzymujących wilgoć. Występuje jako tłusta, silnie higroskopijna ciecz. W większych dawkach może powodować zaburzenia żołądkowo-jelitowe, w przypadku tak niewielkich dodatków jak w tym produkcie - całkowicie neutralna;
- Witamina E (DL-alfa tokoferol) - stosowana jako przeciwutleniacz w produktach tłuszczowych;
- Woda.

Literatura:

1. Jarosz M., Rychlik E., Stoś K., Charzewska J. (Red.): Normy żywienia dla populacji Polski i ich zastosowanie. NIZP-PZH, Warszawa, 2020.

Zgodnie z aktualnymi normami powinniśmy w tygodniowym jadłospisie ująć 2. porcje ryb, w tym raz ryby tłuste lub przyjmować EPA i DHA w łącznej dawce 250 mg/dzień. W przypadku tego produktu 1. zalecana przez producenta kapsułka wystarczy dla spełnienia tej ilości z małą nawiązką (300 mg). Producent nie deklaruje stężenia kwasów omega-3 w użytym w produkcie oleju rybnym, zapewniając jednocześnie o zawartości 18% EPA i 12% DHA.

Skład produktu jest stosunkowo prosty – mamy w nim elementy konieczne – otoczkę, substancję utrzymującą wilgoć i głównego bohatera – źródło kwasów omega-3, a także witaminę E (pełniącą funkcję przeciwutleniacza), na plus jest fakt, że producent ujął ją w tabeli wartości (3,3 mg/kaps.)

Mamy jeden rodzaj opakowania, wystarczający na 90 dni zalecanej przez producenta, spełniającej normy spożycia EPA i DHA suplementacji. Problemem może okazać się większy niż u części konkurentów gabaryt kapsułki (**pomimo, że producent deklaruje 300 mg oleju rybiego w kapsułce, to masa kapsułki wynosi aż 1,44 g!**), co dla części konsumentów może być utrudnieniem.

Kryterium



Ilość punktów w danym kryterium od 0 do 2

Formy substancji aktywnych użytych w suplemencie

2

Obecność i ilość substancji dodatkowych

2

Poziom realizacji rekomendowanego dziennego spożycia na składniki, których produkt jest źródłem (w 1. sugerowanej porcji produktu)

2

Rozmiar opakowania, dostępne rozmiary opakowań

1

Czytelność i jasność składu, dostępność informacji dla konsumentów

0

Łączna ilość punktów:

7



8-10 produkt godny zakupu



5-7 na rynku znajdziemy produkty z wyższą oceną



1-4 lepiej odpuścić

suplement diety 7NUTRITION OMEGA 3



Producent:
7FIT S.A.

Wyniki badań laboratoryjnych

	Wg producenta	Wyniki naszych badań	Niepewność metody analitycznej (granica błędu)
Zawartość DHA	220 mg	249,52 mg	± 49,90 mg
Zawartość EPA	330 mg	361,2 mg	± 72,24 mg
TOTOX (wg EFSA powinien być <25)	-	15,66	-
Badania mikrobiologiczne (liczba drożdży i pleśni, obecność Gronkowców koagulazo-dodatnich, Escherichia coli, Salmonelli, Listeria monocytogenes, ogólna liczba drobnoustrojów)	-	Bez zastrzeżeń	-
Obecność metali ciężkich Zawartość metali nie przekroczyły poziomów określonych w rozporządzeniu Komisji (WE) nr 1881/2006 z dnia 19 grudnia 2006 r. ustalające najwyższe dopuszczalne poziomy niektórych zanieczyszczeń w środkach spożywczych z póź.zm.	-	Kadm < 0,002 mg/kg Ołów < 0,01 mg/kg Rtęć 0,0010 mg/kg	- - ±0,0002

Wyniki badań nie wzbudziły naszych zastrzeżeń, produkt jest zbieżny z deklaracją producenta.

Składniki produktu wraz z ich opisem:

- Olej rybi – odzwierzęcy surowiec najbardziej aktywnych biologicznie kwasów omega-3 – EPA i DHA. Byłoby dobrze wiedzieć z jakiej ryby pochodzi olej. Oczywiście nieodpowiedni dla wegan;
- Żelatyna – składnik otoczki. Bezpieczna, szeroko stosowana, dobrze spełniająca swoją funkcję. Byłoby dobrze, gdyby producent wskazał pochodzenie surowca;
- Substancja utrzymująca wilgoć – glicerol – jedna z najpowszechniej stosowanych substancji utrzymujących wilgoć. Występuje jako tłusta, silnie higroskopijna ciecz. W większych dawkach może powodować zaburzenia żołądkowo-jelitowe, w przypadku tak niewielkich dodatków jak w tym produkcie - całkowicie neutralna;
- Witamina E (D-alfa tokoferol) - stosowana jako przeciwutleniacz w produktach tłuszczowych;
- Woda.

Literatura:

1. Jarosz M., Rychlik E., Stoś K., Charzewska J. (Red.): Normy żywienia dla populacji Polski i ich zastosowanie. NIZP-PZH, Warszawa, 2020.

Zgodnie z aktualnymi normami powinniśmy w tygodniowym jadłospisie ująć 2. porcje ryb, w tym raz ryby tłuste lub przyjmować EPA i DHA w łącznej dawce 250 mg/dzień. W przypadku tego produktu już jedna zalecana przez producenta kapsułka wystarcza dla spełnienia tej ilości z nawiązką (550 mg). Producent deklaruje 65% stężenie kwasów omega-3 w użytym w produkcie oleju rybim, w tym 33% stężenie EPA i 22% stężenie DHA.

Skład produktu jest stosunkowo prosty – mamy w nim elementy konieczne – otoczkę, złożoną z żelatyny, substancji utrzymującej wilgoć i wody oraz głównego bohatera – źródło kwasów omega-3. W składzie znajdziemy również witaminę E (12 mg), co prawda nieco przekracza poziom wystarczającego spożycia ujętego w normach (8 mg dla kobiet, 10 mg dla mężczyzn), jednak nie powinna kwalifikować się do dawki powodującej działania niepożądane (negatywne konsekwencje obserwowano po ponad rocznym stosowaniu dawek ok. 270 mg/dzień).

Mamy dwa rodzaje opakowań – 100 i 200 kapsułek, wystarczające odpowiednio na 50-100 lub 100-200 dni zalecanej przez producenta (1-2 kaps. dziennie) i zgodnej z normami suplementacji. Stężenie EPA i DHA w suplemencie, w porównaniu z konkurentami jest wysokie. Problemem może okazać się większy niż u części konkurentów gabaryt kapsułki (1000 mg zamiast 500 mg), co dla części konsumentów może być utrudnieniem.

Kryterium



Ilość punktów w danym kryterium od 0 do 2

Formy substancji aktywnych użytych w suplemencie

2

Obecność i ilość substancji dodatkowych

2

Poziom realizacji rekomendowanego dziennego spożycia na składniki, których produkt jest źródłem (w 1. sugerowanej porcji produktu)

2

Rozmiar opakowania, dostępne rozmiary opakowań

2

Czytelność i jasność składu, dostępność informacji dla konsumentów

1

Łączna ilość punktów:

9



8-10 produkt godny zakupu



5-7 na rynku znajdziemy produkty z wyższą oceną



1-4 lepiej odpuścić

suplement diety KFD OMEGA 3+



Producent:
KFD Sp. z o.o.

Wyniki badań laboratoryjnych

	Wg producenta	Wyniki naszych badań	Niepewność metody analitycznej (granica błędu)
Zawartość DHA	220 mg	237,81 mg	± 47,56 mg
Zawartość EPA	330 mg	379,04 mg	± 75,81 mg
TOTOX (wg EFSA powinien być <25)	-	12,57	-
Badania mikrobiologiczne (liczba drożdży i pleśni, obecność Gronkowców koagulazo-dodatnich, Escherichia coli, Salmonelli, Listeria monocytogenes, ogólna liczba drobnoustrojów)	-	Bez zastrzeżeń	-
Obecność metali ciężkich Zawartość metali nie przekroczyły poziomów określonych w rozporządzeniu Komisji (WE) nr 1881/2006 z dnia 19 grudnia 2006 r. ustalające najwyższe dopuszczalne poziomy niektórych zanieczyszczeń w środkach spożywczych z póź.zm.	-	Kadm < 0,002 mg/kg Ołów 0,011 mg/kg Rtęć < 0,001 mg/kg	- ±0,002 -

Wyniki badań nie wzbudziły naszych zastrzeżeń, produkt jest zbieżny z deklaracją producenta.

Składniki produktu wraz z ich opisem:

- Olej rybi – odzwierzęcy surowiec najbardziej aktywnych biologicznie kwasów omega-3 – EPA i DHA. Byłoby dobrze wiedzieć z jakiej ryby pochodzi olej. Oczywiście nieodpowiedni dla wegan;
- Żelatyna wołowa – składnik otoczki. Bezpieczna, szeroko stosowana, dobrze spełniająca swoją rolę. Na plus, że producent wskazał pochodzenie surowca;
- Substancja wiążąca– glicerol – jedna z najpowszechniej stosowanych substancji utrzymujących wilgoć, w tym wypadku zaklasyfikowana jako wiążąca, a więc „substancja powodująca lub utrzymująca jędrność lub kruchość tkanek owoców i warzyw lub współdziałająca z substancjami żelującymi w tworzeniu lub wzmocnieniu żelu” . Występuje jako tłusta, silnie higroskopijna ciecz. W większych dawkach może powodować zaburzenia żołądkowo-jelitowe, w przypadku tak niewielkich dodatków jak w tym produkcie - całkowicie neutralna;
- Octan DL-alfa tokoferylu (witamina E) – witamina E - stosowana jako przeciwutleniacz w produktach tłuszczowych;
- przeciwutleniacz: mieszanka tokoferoli – także witamina E, stosowana jako przeciwutleniacz w produktach tłuszczowych;
- Woda.

Literatura:

1. Jarosz M., Rychlik E., Stoś K., Charzewska J. (Red.): Normy żywienia dla populacji Polski i ich zastosowanie. NIZP-PZH, Warszawa, 2020.

Zgodnie z aktualnymi normami powinniśmy w tygodniowym jadłospisie ująć 2. porcje ryb, w tym raz ryby tłuste lub przyjmować EPA i DHA w łącznej dawce 250 mg/dzień. W przypadku tego produktu już jedna (zalecane przez producenta 1-2) kapsułka wystarcza dla spełnienia tej ilości z nawiązką (550 mg). Producent deklaruje 65% stężenie kwasów omega-3 w użytym w produkcie oleju rybim, w tym 33% stężenie EPA i 22% stężenie DHA.

Skład produktu jest stosunkowo prosty – mamy w nim elementy konieczne – otoczkę, substancję wiążącą i głównego bohatera – źródło kwasów omega-3, a także mieszankę przeciwutleniaczy. Zawartość witaminy E (12 mg), co prawda nieco przekracza poziom wystarczającego spożycia ujętego w normach (8 mg dla kobiet, 10 mg dla mężczyzn), jednak nie powinna kwalifikować się do dawki powodującej działania niepożądane (wnegatywne konsekwencje obserwowano po ponad rocznym stosowaniu dawek ok. 270 mg/d).

Mamy jeden rozmiar opakowania, wystarczający na 3 miesiące suplementacji dawkami zalecanymi przez producenta. Stężenie EPA i DHA w suplemencie, w porównaniu z konkurentami jest wysokie. Problemem może okazać się większy niż u części konkurentów gabaryt kapsułki (1000 mg zamiast 500 mg), co dla części konsumentów może być utrudnieniem.

Kryterium



Ilość punktów w danym kryterium od 0 do 2

Formy substancji aktywnych użytych w suplemencie

2

Obecność i ilość substancji dodatkowych

2

Poziom realizacji rekomendowanego dziennego spożycia na składniki, których produkt jest źródłem (w 1. sugerowanej porcji produktu)

2

Rozmiar opakowania, dostępne rozmiary opakowań

1

Czytelność i jasność składu, dostępność informacji dla konsumentów

1,5

Łączna ilość punktów:

8,5



8-10 produkt godny zakupu



5-7 na rynku znajdziemy produkty z wyższą oceną



1-4 lepiej odpuścić

suplement diety OLIMP GOLD OMEGA 3



Producent:
Olimp Laboratories Sp. z o.o.

Wyniki badań laboratoryjnych

	Wg producenta	Wyniki naszych badań	Niepewność metody analitycznej (granica błędu)
Zawartość DHA	220 mg	253,93 mg	± 50,79 mg
Zawartość EPA	330 mg	341,94 mg	± 68,39 mg
TOTOX (wg EFSA powinien być <25)	-	18,12	-
Badania mikrobiologiczne (liczba drożdży i pleśni, obecność Gronkowców koagulazo-dodatnich, Escherichia coli, Salmonelli, Listeria monocytogenes, ogólna liczba drobnoustrojów)	-	Bez zastrzeżeń	-
Obecność metali ciężkich Zawartość metali nie przekroczyły poziomów określonych w rozporządzeniu Komisji (WE) nr 1881/2006 z dnia 19 grudnia 2006 r. ustalające najwyższe dopuszczalne poziomy niektórych zanieczyszczeń w środkach spożywczych z póź.zm.	-	Kadm < 0,002 mg/kg Ołów < 0,01 mg/kg Rtęć 0,0026 mg/kg	- - ±0,0004

Wyniki badań nie wzbudziły naszych zastrzeżeń, produkt jest zbieżny z deklaracją producenta.

Składniki produktu wraz z ich opisem:

- Olej rybi – odzwierzęcy surowiec najbardziej aktywnych biologicznie kwasów omega-3 – EPA i DHA. Byłoby dobrze wiedzieć z jakiej ryby pochodzi olej. Oczywiście nieodpowiedni dla wegan;
- Żelatyna – składnik otoczki. Bezpieczna, szeroko stosowana, dobrze spełniająca swoją funkcję. Byłoby dobrze, gdyby producent wskazał pochodzenie surowca;
- Glicerol – jedna z najpowszechniej stosowanych substancji utrzymujących wilgoć. Występuje jako tłusta, silnie higroskopijna ciecz. W większych dawkach może powodować zaburzenia żołądkowo-jelitowe, w przypadku tak niewielkich dodatków jak w tym produkcie - całkowicie neutralna;
- D-alfa tokoferol (witamina E) – stosowana jako przeciwutleniacz w produktach tłuszczowych;
- Woda.

Literatura:

1. Jarosz M., Rychlik E., Stoś K., Charzewska J. (Red.): Normy żywienia dla populacji Polski i ich zastosowanie. NIZP-PZH, Warszawa, 2020.

Zgodnie z aktualnymi normami powinniśmy w tygodniowym jadłospisie ująć 2. porcje ryb, w tym raz ryby tłuste lub przyjmować EPA i DHA w łącznej dawce 250 mg/dzień. W przypadku tego produktu już 1. kapsułka (producent zaleca 1-2 kaps.) wystarcza dla spełnienia tej ilości z nawiązką (550 mg). Producent deklaruje 65% stężenie kwasów omega-3 w użytym w produkcie oleju rybim, w tym 33% stężenie EPA i 22% stężenie DHA.

Skład produktu jest stosunkowo prosty – mamy w nim elementy konieczne – składniki otoczki, witaminę E i głównego bohatera – źródło kwasów omega-3. Zawartość witaminy E (12 mg), co prawda nieco przekracza poziom wystarczającego spożycia ujętego w normach (8 mg dla kobiet, 10 mg dla mężczyzn), jednak nie powinna kwalifikować się do dawki powodującej działania niepożądane (negatywne konsekwencje obserwowano po ponad rocznym stosowaniu dawek ok. 270 mg/dzień).

Mamy jeden rozmiar opakowania, wystarczający na 1-2 miesiące suplementacji dawkami zalecanymi przez producenta (1-2 kaps.). Kierując się zaleceniami z aktualnych „Norm żywienia dla populacji Polski i ich zastosowaniu” wystarczy mniejsza dawka (1 kaps./dzień). Stężenie EPA i DHA w suplemencie, w porównaniu z konkurentami jest wysokie. Problemem może okazać się większy niż u części konkurentów gabaryt kapsułki (1000 mg zamiast 500 mg), co dla części konsumentów może być utrudnieniem.

Kryterium



Ilość punktów w danym kryterium od 0 do 2

Formy substancji aktywnych użytych w suplemencie

2

Obecność i ilość substancji dodatkowych

2

Poziom realizacji rekomendowanego dziennego spożycia na składniki, których produkt jest źródłem (w 1. sugerowanej porcji produktu)

2

Rozmiar opakowania, dostępne rozmiary opakowań

1

Czytelność i jasność składu, dostępność informacji dla konsumentów

1

Łączna ilość punktów:

8



8-10 produkt godny zakupu



5-7 na rynku znajdziemy produkty z wyższą oceną



1-4 lepiej odpuścić

suplement diety OLIMP GOLD OMEGA 3 SPORT EDITION



Producent:
Olimp Laboratories Sp. z o.o.

Wyniki badań laboratoryjnych

	Wg producenta	Wyniki naszych badań	Niepewność metody analitycznej (granica błędów)
Zawartość DHA	220 mg	242,89 mg	± 48,58 mg
Zawartość EPA	330 mg	354,54 mg	± 70,91 mg
TOTOX (wg EFSA powinien być <25)	-	15,26	-
Badania mikrobiologiczne (liczba drożdży i pleśni, obecność Gronkowców koagulazo-dodatnich, Escherichia coli, Salmonelli, Listeria monocytogenes, ogólna liczba drobnoustrojów)	-	Bez zastrzeżeń	-
Obecność metali ciężkich Zawartość metali nie przekroczyły poziomów określonych w rozporządzeniu Komisji (WE) nr 1881/2006 z dnia 19 grudnia 2006 r. ustalające najwyższe dopuszczalne poziomy niektórych zanieczyszczeń w środkach spożywczych z póź.zm.	-	Kadm < 0,002 mg/kg Ołów < 0,01 mg/kg Rtęć 0,0011 mg/kg	- - ±0,0002

Wyniki badań nie wzbudziły naszych zastrzeżeń, produkt jest zbieżny z deklaracją producenta.

Składniki produktu wraz z ich opisem:

- Olej rybi – odzwierzęcy surowiec najbardziej aktywnych biologicznie kwasów omega-3 – EPA i DHA. Byłoby dobrze wiedzieć z jakiej ryby pochodzi olej. Oczywiście nieodpowiedni dla wegan;
- Żelatyna – składnik otoczki. Bezpieczna, szeroko stosowana, dobrze spełniająca swoją funkcję. Byłoby dobrze, gdyby producent wskazał pochodzenie surowca;
- Glicerol – jedna z najpowszechniej stosowanych substancji utrzymujących wilgoć. Występuje jako tłusta, silnie higroskopijna ciecz. W większych dawkach może powodować zaburzenia żołądkowo-jelitowe, w przypadku tak niewielkich dodatków jak w tym produkcie - całkowicie neutralna;
- D-alfa tokoferol (witamina E) – stosowana jako przeciwutleniacz w produktach tłuszczowych;
- Woda.

Literatura:

1. Jarosz M., Rychlik E., Stoś K., Charzewska J. (Red.): Normy żywienia dla populacji Polski i ich zastosowanie. NIZP-PZH, Warszawa, 2020.

Zgodnie z aktualnymi normami powinniśmy w tygodniowym jadłospisie ująć 2. porcje ryb, w tym raz ryby tłuste lub przyjmować EPA i DHA w łącznej dawce 250 mg/dzień. W przypadku tego produktu już 1. kapsułka (producent zaleca 1-2 kaps.) wystarcza dla spełnienia tej ilości z nawiązką (550 mg). Producent deklaruje 65% stężenie kwasów omega-3 w użytym w produkcie oleju rybnym, w tym 33% stężenie EPA i 22% stężenie DHA.

Skład produktu jest stosunkowo prosty – mamy w nim elementy konieczne – składniki otoczki, witaminę E i głównego bohatera – źródło kwasów omega-3. Zawartość witaminy E (12 mg), co prawda nieco przekracza poziom wystarczającego spożycia ujętego w normach (8 mg dla kobiet, 10 mg dla mężczyzn), jednak nie powinna kwalifikować się do dawki powodującej działania niepożądane (negatywne konsekwencje obserwowano po ponad rocznym stosowaniu dawek ok. 270 mg/dzień).

Mamy jeden rozmiar opakowania, wystarczający na 2-4 miesiące suplementacji dawkami zalecanymi przez producenta (1-2 kaps.). Kierując się zaleceniami z aktualnych „Norm żywienia dla populacji Polski i ich zastosowaniu” wystarczy mniejsza dawka (1 kaps./dzień). Stężenie EPA i DHA w suplemencie, w porównaniu z konkurentami jest wysokie. Problemem może okazać się większy niż u części konkurentów gabaryt kapsułki (1000 mg zamiast 500 mg), co dla części konsumentów może być utrudnieniem.

Kryterium



Ilość punktów w danym kryterium od 0 do 2

Formy substancji aktywnych użytych w suplemencie

2

Obecność i ilość substancji dodatkowych

2

Poziom realizacji rekomendowanego dziennego spożycia na składniki, których produkt jest źródłem (w 1. sugerowanej porcji produktu)

2

Rozmiar opakowania, dostępne rozmiary opakowań

1

Czytelność i jasność składu, dostępność informacji dla konsumentów

1

Łączna ilość punktów:

8



8-10 produkt godny zakupu



5-7 na rynku znajdziemy produkty z wyższą oceną



1-4 lepiej odpuścić

suplement diety DOZ PRODUCT OMEGA-3

DOZ
PRODUCT

OMEGA-3
SUPLEMENT DIETY

DBAJ O SERCE

57%
kwasów tłuszczowych
OMEGA-3

60
kapsułek
1 kaps.
dziennie

Producent:
DOZ S.A.

Wyniki badań laboratoryjnych

	Wg producenta	Wyniki naszych badań	Niepewność metody analitycznej (granica błędu)
Zawartość DHA	min. 190 mg	249,64 mg	± 49,93 mg
Zawartość EPA	min. 290 mg	364,21 mg	± 72,84 mg
TOTOX (wg EFSA powinien być <25)	-	19,01	-
Badania mikrobiologiczne (liczba drożdży i pleśni, obecność Gronkowców koagulazo-dodatnich, Escherichia coli, Salmonelli, Listeria monocytogenes, ogólna liczba drobnoustrojów)	-	Bez zastrzeżeń	-
Obecność metali ciężkich Zawartość metali nie przekroczyły poziomów określonych w rozporządzeniu Komisji (WE) nr 1881/2006 z dnia 19 grudnia 2006 r. ustalające najwyższe dopuszczalne poziomy niektórych zanieczyszczeń w środkach spożywczych z póź.zm.	-	Kadm < 0,002 mg/kg Ołów < 0,01 mg/kg Rtęć < 0,001 mg/kg	- - -

Wyniki badań nie wzbudziły naszych zastrzeżeń, produkt jest zbieżny z deklaracją producenta.

Składniki produktu wraz z ich opisem:

- Olej rybi – odzwierzęcy surowiec najbardziej aktywnych biologicznie kwasów omega-3 – EPA i DHA. Byłoby dobrze wiedzieć z jakiej ryby pochodzi olej. Oczywiście nieodpowiedni dla wegan;
- Żelatyna – składnik otoczki. Bezpieczna, szeroko stosowana, dobrze spełniająca swoją funkcję. Byłoby dobrze, gdyby producent wskazał pochodzenie surowca;
- Substancja utrzymująca wilgoć – glicerol – jedna z najpowszechniej stosowanych substancji utrzymujących wilgoć. Występuje jako tłusta, silnie higroskopijna ciecz. W większych dawkach może powodować zaburzenia żołądkowo-jelitowe, w przypadku tak niewielkich dodatków jak w tym produkcie - całkowicie neutralna;
- D-alfa tokoferol (witamina E) – stosowana jako przeciwutleniacz w produktach tłuszczowych.

Literatura:

1. Jarosz M., Rychlik E., Stoś K., Charzewska J. (Red.): Normy żywienia dla populacji Polski i ich zastosowanie. NIZP-PZH, Warszawa, 2020.

Zgodnie z aktualnymi normami powinniśmy w tygodniowym jadłospisie ująć 2. porcje ryb, w tym raz ryby tłuste lub przyjmować EPA i DHA w łącznej dawce 250 mg/dzień. W przypadku tego produktu jedna zalecana przez producenta kapsułka wystarcza dla spełnienia tej ilości z nawiązką (min. 480 mg). Producent deklaruje 57% stężenie kwasów omega-3 w użytym w produkcie oleju rybim, w tym min. 29% stężenie EPA i min. 19% stężenie DHA.

Skład produktu jest stosunkowo prosty – mamy w nim elementy konieczne – składniki otoczki, witaminę E i głównego bohatera – źródło kwasów omega-3. Zawartość witaminy E (12 mg), co prawda nieco przekracza poziom wystarczającego spożycia ujętego w normach (8 mg dla kobiet, 10 mg dla mężczyzn), jednak nie powinna kwalifikować się do dawki powodującej działania niepożądane (negatywne konsekwencje obserwowano po ponad rocznym stosowaniu dawek ok. 270 mg/dzień).

Mamy jeden rozmiar opakowania, wystarczający na 2 miesiące suplementacji dawkami zalecanymi przez producenta (1 kaps.). Stężenie EPA i DHA w suplemencie, w porównaniu z konkurentami jest wysokie. Problemem może okazać się większy niż u części konkurentów gabaryt kapsułki (1000 mg zamiast 500 mg), co dla części konsumentów może być utrudnieniem.

Kryterium



Ilość punktów w danym kryterium od 0 do 2

Formy substancji aktywnych użytych w suplemencie

2

Obecność i ilość substancji dodatkowych

2

Poziom realizacji rekomendowanego dziennego spożycia na składniki, których produkt jest źródłem (w 1. sugerowanej porcji produktu)

2

Rozmiar opakowania, dostępne rozmiary opakowań

1

Czytelność i jasność składu, dostępność informacji dla konsumentów

1

Łączna ilość punktów:

8



8-10 produkt godny zakupu



5-7 na rynku znajdziemy produkty z wyższą oceną



1-4 lepiej odpuścić

suplement diety MAX OMEGA-3 500



Producent:
Zakłady Farmaceutyczne COLFARM S.A.

Wyniki badań laboratoryjnych

	Wg producenta	Wyniki naszych badań	Niepewność metody analitycznej (granica błędu)
Zawartość DHA	60 mg	66,21 mg	± 13,24 mg
Zawartość EPA	90 mg	96,22 mg	± 19,24 mg
TOTOX (wg EFSA powinien być <25)	-	13,58	-
Badania mikrobiologiczne (liczba drożdży i pleśni, obecność Gronkowców koagulazo-dodatnich, Escherichia coli, Salmonelli, Listeria monocytogenes, ogólna liczba drobnoustrojów)	-	Bez zastrzeżeń	-
Obecność metali ciężkich Zawartość metali nie przekroczyły poziomów określonych w rozporządzeniu Komisji (WE) nr 1881/2006 z dnia 19 grudnia 2006 r. ustalające najwyższe dopuszczalne poziomy niektórych zanieczyszczeń w środkach spożywczych z póź.zm.	-	Kadm < 0,002 mg/kg Ołów < 0,01 mg/kg Rtęć < 0,001 mg/kg	- - -

Wyniki badań nie wzbudziły naszych zastrzeżeń, produkt jest zbieżny z deklaracją producenta.

Składniki produktu wraz z ich opisem:

- Olej rybi – odzwierzęcy surowiec najbardziej aktywnych biologicznie kwasów omega-3 – EPA i DHA. Na plus jest informacja z jakich ryb pochodzi użyty olej (producent deklaruje sardele, makrele i sardynki). Oczywiście nieodpowiedni dla wegan;
- Żelatyna wołowa – składnik otoczki. Bezpieczna, szeroko stosowana, dobrze spełniająca swoją rolę. Na plus, że producent wskazał pochodzenie surowca;
- Emulgator – glicerol – jedna z najpowszechniej stosowanych substancji utrzymujących wilgoć. Występuje jako tłusta, silnie higroskopijna ciecz. W większych dawkach może powodować zaburzenia żołądkowo-jelitowe, w przypadku tak niewielkich dodatków jak w tym produkcie - całkowicie neutralna;
- Octan DL-alfa tokoferylu (witamina E) – witamina E - stosowana jako przeciwutleniacz w produktach tłuszczowych;
- przeciwutleniacz: mieszanka tokoferoli – także witamina E, stosowana jako przeciwutleniacz w produktach tłuszczowych.

Literatura:

1. Jarosz M., Rychlik E., Stoś K., Charzewska J. (Red.): Normy żywienia dla populacji Polski i ich zastosowanie. NIZP-PZH, Warszawa, 2020.

Zgodnie z aktualnymi normami powinniśmy w tygodniowym jadłospisie ująć 2. porcje ryb, w tym raz ryby tłuste lub przyjmować EPA i DHA w łącznej dawce 250 mg/dzień. W przypadku tego produktu dwie zalecane przez producenta kapsułki wystarczą dla spełnienia tej ilości z niewielką nawiązką (300 mg). Producent deklaruje 30% stężenie kwasów omega-3 w użytym w produkcie oleju rybnym, w tym 18% stężenie EPA i 12% stężenie DHA.

Skład produktu jest stosunkowo prosty – mamy w nim elementy konieczne – składniki otoczki, witaminę E i głównego bohatera – źródło kwasów omega-3. Zawartość witaminy E (5 mg w kapsułce, 10 mg w zalecanej przez producenta porcji). Plusem jest wskazanie przez producenta gatunku ryb, z których pochodzi olej oraz pochodzenia żelatyny.

Mamy jeden rozmiar opakowania, wystarczający na 30 dni suplementacji w zalecanych przez producenta porcjach. W produkcie znajdziemy witaminę E, która pełni m.in. funkcję przeciwutleniacza, stężenie EPA i DHA jest stosunkowo niskie. Na plus możemy przyjąć mniejszy niż u części konkurentów gabaryt kapsułki (wynika z zastosowania 500 mg zamiast 1000 mg oleju rybnego w kapsułce), co dla części konsumentów może być ułatwieniem.

Kryterium



Ilość punktów w danym kryterium od 0 do 2

Formy substancji aktywnych użytych w suplemencie

2

Obecność i ilość substancji dodatkowych

2

Poziom realizacji rekomendowanego dziennego spożycia na składniki, których produkt jest źródłem (w 1. sugerowanej porcji produktu)

1

Rozmiar opakowania, dostępne rozmiary opakowań

1

Czytelność i jasność składu, dostępność informacji dla konsumentów

2

Łączna ilość punktów:

8



8-10 produkt godny zakupu



5-7 na rynku znajdziemy produkty z wyższą oceną



1-4 lepiej odpuścić

suplement diety NATURELL OMEGA-3



Dystrybutor/Producent
USP Zdrowie Sp. z o.o./Naturell AB

Wyniki badań laboratoryjnych

	Wg producenta	Wyniki naszych badań	Niepewność metody analitycznej (granica błęd)
Zawartość DHA	60 mg	63,79 mg	± 12,76 mg
Zawartość EPA	90 mg	94,96 mg	± 18,99 mg
TOTOX (wg EFSA powinien być <25)	-	26,67	-
Badania mikrobiologiczne (liczba drożdży i pleśni, obecność Gronkowców koagulazo-dodatnich, Escherichia coli, Salmonelli, Listeria monocytogenes, ogólna liczba drobnoustrojów)	-	Bez zastrzeżeń	-
Obecność metali ciężkich Zawartość metali nie przekroczyły poziomów określonych w rozporządzeniu Komisji (WE) nr 1881/2006 z dnia 19 grudnia 2006 r. ustalające najwyższe dopuszczalne poziomy niektórych zanieczyszczeń w środkach spożywczych z póź.zm.	-	Kadm < 0,002 mg/kg Ołów < 0,01 mg/kg Rtęć < 0,001 mg/kg	- - -

Wyniki badań wzbudziły nasze zastrzeżenia, wskaźnik TOTOX, który informuje o "świeżości" oleju rybiego jest powyżej granicznej wartości wyznaczonej przez Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności.

Składniki produktu wraz z ich opisem:

- Olej z ryb – odzwierzęcy surowiec najbardziej aktywnych biologicznie kwasów omega-3 – EPA i DHA. Na plus jest informacja z jakich ryb pochodzi użyty olej (producent deklaruje sardele, makrele i sardynki). Oczywiście nieodpowiedni dla wegan;
- Żelatyna – składnik otoczki. Bezpieczna, szeroko stosowana, dobrze spełniająca swoją rolę. Byłoby dobrze, gdyby producent wskazał pochodzenie surowca;
- Substancja glazurująca – glicerol – jedna z najpowszechniej stosowanych substancji utrzymujących wilgoć, w tym wypadku zaklasyfikowana jako glazurująca, a więc „substancja, która po nałożeniu na zewnętrzną powierzchnię środka spożywczego tworzy warstwę ochroną lub nadaje jej błyszczący wygląd”. Występuje jako tłusta, silnie higroskopijna ciecz. W większych dawkach może powodować zaburzenia żołądkowo-jelitowe, w przypadku tak niewielkich dodatków jak w tym produkcie - całkowicie neutralna;
- Mieszanka tokoferoli – przeciwutleniacz. Dobrze, że jest, jednak szkoda, że producent nie informuje w jakiej ilości.

Literatura:

1. Jarosz M., Rychlik E., Stoś K., Charzewska J. (Red.): Normy żywienia dla populacji Polski i ich zastosowanie. NIZP-PZH, Warszawa, 2020.

Zgodnie z aktualnymi normami powinniśmy w tygodniowym jadłospisie ująć 2. porcje ryb, w tym raz ryby tłuste lub przyjmować EPA i DHA w łącznej dawce 250mg/d. W przypadku tego produktu zalecana przez producenta porcja wynosi aż 5 (!!) kapsułek, które wystarczą dla spełnienia zapotrzebowania z nawiązką (750 mg). Producent nie deklaruje stężenia kwasów omega-3 w użytych w produkcie oleju rybim, zapewnia jednak o stężeniu EPA na poziomie 18% i DHA - 12%.

Skład produktu jest stosunkowo prosty – mamy w nim elementy konieczne – otoczkę, substancję glazurującą i głównego bohatera – źródło kwasów omega-3, a także mieszankę przeciwutleniaczy, jednak bez podanej ich ilości, przez co trudno odnieść mi się do norm spożycia. Nie jest to jednak suplement mający stanowić główne źródło tokoferoli, ale w naszej opinii informacja o ich ilości powinna znaleźć się na etykiecie.

Mamy jeden rozmiar opakowania, wystarczający na 24 dni suplementacji dawkami zalecanymi przez producenta lub jeśli dawkę zmniejszymy do wystarczającej dla spełnienia normy na EPA i DHA - 60 dni suplementacji. Nie wiemy, ile mamy w składzie przeciwutleniacza. Stężenie EPA i DHA w suplementie, w porównaniu z konkurentami jest stosunkowo niskie. Na plus możemy przyjąć mniejszy niż u części konkurentów gabaryt kapsułki (500 mg zamiast 1000 mg), co dla części konsumentów może być ułatwieniem.

Kryterium



Ilość punktów w danym kryterium od 0 do 2

Formy substancji aktywnych użytych w suplemencie

2

Obecność i ilość substancji dodatkowych

2

Poziom realizacji rekomendowanego dziennego spożycia na składniki, których produkt jest źródłem (w 1. sugerowanej porcji produktu)

1

Rozmiar opakowania, dostępne rozmiary opakowań

1

Czytelność i jasność składu, dostępność informacji dla konsumentów

1

Łączna ilość punktów:

7



8-10 produkt godny zakupu



5-7 na rynku znajdziemy produkty z wyższą oceną



1-4 lepiej odpuścić



PODSUMOWANIE

- W 1. suplemencie zawartość kwasów tłuszczowych DHA i EPA była dwukrotnie wyższa niż zadeklarował to producent.
- W 1. suplemencie wskaźnik TOTOX informujący o „świeżości” oleju przekroczył **graniczną wartość wyznaczoną przez Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności**.
- Badania pod kątem czystości mikrobiologicznej oraz zawartości metali ciężkich we wszystkich produktach były bez zastrzeżeń.

Fundacja Badamy Suplementy jako ruch społeczny nie ma szansy na rozwój bez wsparcia i zaangażowania każdego z nas, Ciebie i mnie. To nasze wspólne siły i chęci tworzą ten projekt i to one dostarczają nam wiedzy i poprawiają tym samym naszą jakość życia, zdrowia oraz świadomość konsumencką.


Każdy z nas, Ty i ja, możemy zgłosić suplement do badania. Jeśli masz wątpliwość, czy przyjmowany przez Ciebie suplement diety jest tym, co „sprzedaje” reklama, zajrzyj na profil i stronę Fundacji Badamy Suplementy i tam odszukaj badanie lub sam „złóż suplement”!

Na stronie Badamy Suplementy znajdziesz zakładkę o nazwie „złóż suplement”. Fundacja Badamy Suplementy oczekuje na Twoje zgłoszenia, aby móc przeprowadzić, jak największą liczbę badań suplementów diety.

Fundacja Badamy Suplementy będzie regularnie badać kolejne partie już wcześniej przebadanych suplementów diety. Ma to dać pewność, że kolejna partia produktu jest równie bezpieczna dla konsumenta. Producent nigdy bowiem nie wie, kiedy jego produkt zostanie ponownie wysłany do badania.

Dziękując za Twoje wsparcie, zaangażowanie, udostępnianie profilu, komentowanie, a także wszystkie dotychczasowe zbiórki pieniędzy na ten projekt, jeszcze raz zachęcam Ciebie do dalszej aktywności na profilu Badamy Suplementy. Dziękuję, że jesteś!

Z pozdrowieniami i życzeniami zdrowia!


Prezes Fundacji Badamy Suplementy



Sfinansowano przez Narodowy Instytut
Wolności - Centrum Rozwoju
Społeczeństwa Obywatelskiego
ze środków Programu Rozwoju
Organizacji Obywatelskich
na lata 2018 – 2030

