**Slik sikrer du deg nok omega-3 året rundt**

Omega-3 omtales ofte som essensielle fettsyrer. Disse må tilføres via kosten eller som tilskudd siden kroppen ikke er i stand til å lage dette selv. Essensielle næringsstoffer betyr at de er helt nødvendige.

De marine fettsyrene EPA og DHA og den vegetabilske fettsyren ALA, er de tre viktigste fettsyrene for oss mennesker.

**Omega-3 er viktig igjennom hele året**

Helsemyndighetene anbefaler at man får i seg tilstrekkelig med omega-3 gjennom hele året. Fra gammelt av het det at man skulle ta tran i måneder med r. Dette var imidlertid før man fikk kunnskap m omega-3 fettsyrene betydning, og man tidligere kun kjente til betydningen av vitamininnholdet. I dag vet vi at de gunstige effektene av omega-3 fettsyrene oppnås ved et jevnt inntak over hele året.

I kostholdet vårt er feit fisk er den viktigste kilden til omega-3 fettsyrer. Det er viktig å huske på at det er kun små mengder omega-3 i vanlig hvitfiskfilet, fiskekaker og fiskepudding. Det er i fiskefettet man finner omega-3. Gode kilder er sild, makrell og laks.

Er du en av de som sjeldent spiser feit fisk. Da kan det være smart å ta et kosttilskudd med omega-3 i tillegg.

**Abonnement hjelper deg**

Mange opplever at det er en utfordring å huske å kjøpe inn ny omega-3 i butikken. Starter du et abonnement på Calanus® Oil så får du tilsendt nye esker jevnlig slik at du unngår å bli fri. På den måten er du sikrere på å få tilført din daglige dose omega-3 året rundt.

Calanus Helse har et lett tilgjengelig kundesenter som altid gjør sitt beste for at du skal bli fornøyd. Ønsker du tilpasninger i abonnementet så gjøres det enkelt ved å kontakte oss. Som abonnent på Calanus® Oil er det du som er sjefen, og bestemmer hvordan mye og hvor ofte du vil ha dine leveringer.

Calanus® Oil inneholder essensielle omega-3 fettsyrer, vitamin D, astaxanthin og steroler.

Omega-3 fettsyrene DHA og EPA bidrar til hjertets normale funksjon. Den gunstige virkningen oppnås ved et daglig inntak av 250 mg EPA og DHA. Vitamin D bidrar til immunsystemets normale funksjon og normal muskelfunksjon.

https://calanushelse.no/slik-sikrer-du-deg-omega3-aret-rundt/