

# Posología

## Recomendación de dosis de los Omega-3 marinos para adultos

Dosis preventiva	2.000 mg / día	Persona de ~70kg de peso corporal.
Embarazo	2.000 mg / día	Es posible combinar los productos de NORSAN con suplementos de micronutrientes.
Dosis terapéutica <i>EFSA: max. 5g/d</i>	<b>≥ 2.000 mg / día</b> <i>p.ej. 2-3 meses 4.000 mg para compensar un déficit, después 2.000 mg</i>	Hacer un análisis de ácidos grasos* sería ideal para saber el <i>HS-Omega-3 Index®</i> , la proporción de Omega-6 a Omega-3 y 26 valores individuales de ácidos grasos <i>Índice: 8-11%, proporción Omega-6/3: 2-5 : 1</i>

## Recomendación de dosis de los Omega-3 marinos para niños

Peso infantil	30 mg / kg	2-3 gotas de aceite de pescado (TOTAL/ARKTIS/FISK) por kg 1-2 gotas de aceite de algas (VEGANO) por kg
Peso corporal	9 kg 17 kg 35 kg >50 kg	250 mg 500 mg 1.000 mg 2.000 mg
Dosis terapéutica	hasta 5.000 mg	El análisis también es aplicable para los niños. La dosis puede ser el doble de la recomendación básica.