

Recomendación de dosis de EPA+DHA para adultos

| | | |
|--------------------------|---|---|
| Dosis básica | 2.000 mg / día | Persona del peso 70kg |
| Embarazo | 2.000 mg / día | Es posible combinar los aceites/las cápsulas con un suplemento de micronutrientes. |
| Dosis terapéutica | ≥ 2.000 mg / día <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> ® y la proporción de Omega-6 a Omega-3. <i>Índice: 8-11%, proporción Omega-6/3: 2,5-5 : 1</i> |

Recomendación de dosis de EPA+DHA para niños

| | | |
|--------------------------|---|---|
| Peso infantil | 30 mg / kg peso de cuerpo | 2-3 gotas de aceite de pescado (TOTAL/ARKTIS/KIDS) per kg 1-2 gotas de aceite de algas (VEGANO) per kg |
| Edad | 1-6 años: 500 mg 6-12 años: 1.000 mg a partir de 12 años: 2.000 mg | |
| Dosis terapéutica | hasta 4.000 mg | El análisis también es aplicable para los niños. La dosis puede ser el doble de la recomendación básica. |