

Recomendación de posología

Recomendación de EPA+DHA por adultos

Basis	2.000 mg / día	Persona de peso 70kg
Embarazo	2.000 mg / día	Es posible cambiarlo con un suplemento de micronutrientes
Terapéuticamente	≥ 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 HS-Omega-3 Index [®] y la proporción de Omega-6 a Omega-3 <i>Index: 8-11%</i> <i>Proporción Omega-6:Omega-3: 2,5-5:1</i>

Recomendación de EPA+DHA por niños

Edad	1-6 años: 500 mg 6-12 años: 1.000 mg desde 12 años: 2.000 mg	
Infantil de peso	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 (Vegan) per kg
Terapéuticamente	hasta 4.000 mg	posible hacer un análisis tb., puede ser el doble de reco „normal“