

Omega-3 Vásárlási Iránytű

7 adat, amelyet a címkén mindenképpen ellenőrizz

Közérthető, nyomásmentes segédlet két készítmény átláthatóbb
összehasonlításához

Készítette: Vass József András · Reménymentor
remenymmentor.hu · 2026

Ne a doboz legnagyobb száma döntson.

Az omega-3 készítmények címkéi első pillantásra hasonlóknak tűnhetnek, mégis eltérő adagot, EPA- és DHA-mennyiséget, csomagidőtartamot és napi költséget rejthetnek. Ez az iránytű abban segít, hogy ugyanazokat az adatokat keresd meg mindkét címkén, és azonos alagra hozd az összehasonlítást.

A segédlet célja

Tájékoztató és számolási kapaszkodót ad. Nem rangsorol márkákat, nem nevez meg „legjobb” készítményt, és nem ad személyre szabott adagolási tanácsot.

Gyors használat - három lépés

1

Írd ki mindkét termék címkéjéről a napi adagra vonatkozó adatokat.

2

Számold ki az EPA+DHA összegét, a csomag időtartamát és a napi költséget.

3

Ellenőrizd a forrást, a minőségi információkat és a rád vonatkozó biztonsági kérdéseket.

Fontos: étrend-kiegészítő nem helyettesíti a változatos, kiegyensúlyozott étrendet. Betegség, gyógyszeresedés, várandósság, szoptatás, közelgő műtét vagy ismert allergia esetén kérj egyéni útmutatást orvostól vagy gyógyszerésztől.

Mit keress a címkén?

01

Napi adag

Először azt keresd meg, hány kapszula, milliliter vagy mérőkanál számít egy napi adagnak. Minden további adatot ugyanarra a napi adagra számolj.

02

EPA a napi adagban

Ne a teljes halolajmennyiséget nézd. Írd ki külön, hány milligramm EPA jut a címke szerinti napi adagra.

03

DHA a napi adagban

Ugyanígy írd ki külön a DHA milligrammban megadott mennyiségét. Az EPA és a DHA eltérő zsírsavak; ne kezeld őket felcserélhető számként.

04

EPA + DHA együtt

Add össze a napi EPA- és DHA-mennyiséget. Ez nem feltétlenül azonos a címkén nagy betűvel szereplő teljes halolaj vagy teljes omega-3 mennyiségével.

05

Hány napra elegendő?

Oszd el a csomag teljes kapszula- vagy millilitermennyiségét a napi adaggal. Így kiderül, hány nap használatot tartalmaz a csomag.

06

Napi költség

Oszd el a vételárat a csomagból számolt napok számával. Különböző méretű dobozoknál a napi költség összehasonlíthatóbb, mint a teljes ár.

07

Forrás, minőség, biztonság

Nézd meg, hogy hal-, krill- vagy algaeredetű-e; jelölik-e az allergéneket; van-e érdemi gyártói információ a frissességről, tisztaságról, vizsgálatról és tárolásról. Egyetlen minőségi jelzés önmagában nem mond el mindent.

Azonos alapra hozott összehasonlítás

Az alábbi számok kizárólag szemléltető, kitalált adatok. Nem létező termékek értékelései, és nem jelentenek vásárlási ajánlást.

	Példa A	Példa B
Napi adag	2 kapszula	5 ml
EPA / napi adag	600 mg	700 mg
DHA / napi adag	400 mg	500 mg
EPA + DHA	1 000 mg	1 200 mg
Csomag tartalma	60 kapszula	150 ml
Hány napra elegendő?	30 nap	30 nap
Szemléltető ár	8 970 Ft	11 970 Ft
Napi költség	299 Ft	399 Ft

Mit nem mond meg a táblázat?

Azt, hogy melyik készítmény illik egy adott ember étrendjéhez, egészségi állapotához vagy céljához; azt sem, hogy a teljes termékminőség hogyan viszonyul egymáshoz. A számolás tisztáz, de nem helyettesíti a szakmai mérlegelést.

Képletek

$\text{EPA} + \text{DHA} / \text{nap} = \text{napi EPA (mg)} + \text{napi DHA (mg)}$

$\text{Csomag időtartama} = \text{teljes mennyiség} \div \text{napi adag}$

$\text{Napi költség} = \text{csomag ára} \div \text{csomag időtartama}$

Írd egymás mellé a két címkét.

Ellenőrzési pont	A termék	B termék
Napi adag		
EPA / napi adag (mg)		
DHA / napi adag (mg)		
EPA + DHA / nap (mg)		
Csomag teljes tartalma		
Hány napra elegendő?		
Csomag ára (Ft)		
Napi költség (Ft)		
Forrás: hal / krill / alga		
Allergénjelölés		
Minőségi / vizsgálati információ		
Tárolási előírás		

Megjegyzés / kérdés a gyártónak vagy szakembernek:

Mikor kérj személyes szakmai segítséget?

- ☐ Véralvadást befolyásoló vagy más rendszeresen szedett gyógyszer mellett
- ☐ Várandósság vagy szoptatás idején
- ☐ Közelgő műtét vagy beavatkozás előtt
- ☐ Hal-, kagyló-, rákféle- vagy más ismert allergia esetén
- ☐ Krónikus betegség vagy orvos által követett állapot mellett
- ☐ Gyermekek részére történő választásnál
- ☐ Ha a címkén szereplő adagolás, figyelmeztetés vagy összetevő nem világos

Mit vigyél magaddal a kérdéshez?

A termék teljes címkéjét vagy jól olvasható fényképét, a címke szerinti napi adagot, valamint a rendszeresen szedett gyógyszerek és étrend-kiegészítők listáját.

Kérdések, amelyek segíthetnek

- Van-e olyan gyógyszerem vagy állapotom, amely mellett ezt külön mérlegelni kell?
- A címkén feltüntetett napi adag értelmezése számomra helyes-e?
- Van-e olyan összetevő vagy allergén, amelyre figyelnem kell?
- Mikor és hogyan érdemes felülvizsgálni a választást?

Hasonlíts, olvass, majd kérdezz.

Ha két címkét szeretnél azonos alapra hozni, használd az ingyenes Reménymentor összehasonlítót. A számítás a saját böngésződben történik; az adatokat nem küldi el neked.

Címke-összehasonlító

<https://remenymmentor.hu/omega-3-cimke-osszehasonlito>

Hogyan olvassam a címkét?

<https://remenymmentor.hu/hogyan-olvassam-omega-3-keszitmeny-cimkejet>

Hogyan válasszak omega-3 készítményt?

<https://remenymmentor.hu/hogyan-valasszak-omega-3-keszitmenyt>

EPA, DHA és ALA – mi a különbség?

<https://remenymmentor.hu/epa-dha-ala-mi-a-kulonbseg>

Mit kérdezzek gyógyszereszedés mellett?

<https://remenymmentor.hu/omega-3-gyogyszerek-mit-kerdezzek-szakembertol>

Személyes segítség

Ha egy címke valamelyik sora nem világos, küldhetsz róla jól olvasható fényképet. A címke adatainak értelmezésében segítek; diagnózist, kezelési vagy személyre szabott adagolási tanácsot nem adok.

Kapcsolat: +36 30 414 6000 · vass.jozsef.andras@gmail.com · m.me/vassjozsefandras

Ellenőrizhető kiindulópontok

A segédlet közérthető tájékozódást támogat. A hivatalos források és az egyes termékek aktuális címkéi az elsődlegesek; a gyártói adatok idővel változhatnak.

NIH Office of Dietary Supplements – Omega-3 Fatty Acids: Consumer

<https://ods.od.nih.gov/factsheets/Omega3FattyAcids-Consumer/>

Európai Bizottság – Food supplements

https://food.ec.europa.eu/food-safety/labelling-and-nutrition/food-supplements_en

EFSA – Dietary Reference Values for fats

<https://www.efsa.europa.eu/en/efsajournal/pub/1461>

Partneri érdekelttség

Vass József András Zinzino független partner. A hivatalos partnerlinken keresztül történő vásárlásból jövedelemben részesülhet. Ez az anyag nem egy konkrét termék reklámja: az összehasonlítási szempontokat, a személyes tapasztalatot és a kereskedelmi érdekeltséget elkülöníti.

Egészségügyi határ

A dokumentum nem diagnosztikai eszköz, nem helyettesít orvosi vagy gyógyszerészeti konzultációt, és nem ad kezelési vagy személyre szabott adagolási javaslatot. Sürgős vagy új egészségügyi panasz esetén kérj megfelelő egészségügyi segítséget.

Reménymentor · Tisztább kérdések, nyugodtabb döntések.