

## Krill Öl versus Omega-3

10.12.2009, 17:21 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Energy Balance AG*



Ovega-3 Fischöl mit Q10 und Camu-Camu

Krillöl und Omega3 Fischöl enthalten essentielle Omega-3 Fettsäuren EPA und DHA. Wer ein solches Produkt kauft, will es wegen der Omega-3 Fettsäuren, deren positive Wirkungen durch hunderttausende von Studien mit Fischöl belegt werden. Das bedeutet, dass Krillöl bereits bestehende Omega-3 Studien mit Fischöl einfach nutzt, obwohl Krillöl erst seit wenigen Jahren auf dem Markt ist.

Unser Fischöl enthält einen Gehalt an 70% Omega-3 Fettsäuren. Diese Omega-3 Fettsäuren sind in der natürlichen Form von Triglyceriden. Krill ist ein Kleinkrebs, ähnlich einer Garnele. Krillöl hat einen Gehalt an 30% Omega-3 Fettsäuren und davon sind 60% in der Form von Triglyceriden und 40% in Form von Phospholipiden. Krill ist ein norwegisches Wort für Wahnahrung.

Es wurden bisher wenige Studien mit Phospholipiden im Krillöl gemacht. Die wenigen, bis heute gemachten Studien, deuten darauf hin, dass die Phospholipide in Krillöl die Aufnahme der Omega-3 Fettsäuren verbessern „können“. Es bleibt jedoch bei diesem „können“, denn die Resultate der Studien deuten nur darauf hin, es gibt jedoch noch keine eindeutige Bestätigung.

Man muss mit gleichen Ellen messen. Ein Krillöl mit 30% Omega-3 Fettsäuren kann deshalb nur mit einem Fischöl mit 30% Omega-3 Fettsäuren verglichen werden. Bei einem solchen Vergleich wollen die Hersteller von Krillöl entdeckt haben, dass Krillöl aufgrund seiner Phospholipide 3 mal besser aufgenommen wird als das Fischöl.

Krillöl ist nur in einer niedrigen Konzentration mit einem Gehalt von max. 30% Omega-3 Fettsäuren verfügbar. Auch ist der Preis pro Gramm Omega-3 Fettsäuren von Krillöl fast 6 mal so teuer wie ein Gramm der Omega-3 Fettsäuren.

Krillöl enthält mehr der unerwünschten gesättigten Fettsäuren

Krillöl enthält maximal 30% Omega-3 Fettsäuren. Im Krillöl gibt es jedoch noch 70% andere Fettsäuren, davon sind ein grosser Teil unerwünschte, gesättigte Fettsäuren. Das heisst, dass Krillöl im Vergleich zu Omega3mehr unerwünschte gesättigte Fettsäuren enthält, die sich in einer Produktbewertung negativ auswirken.

Fazit: Krill verliert im Vergleich mit Omega3

- 1.Omega-3 Fettsäuren: Die Fakten sind von den Studien mit Fischöl übernommen worden und identisch mit Omega3.
- 2.Phospholipide: Sollen eine besserer Aufnahme der Omega-3 Fettsäuren bringen. Sind aber gemäss der oben genannte Vergleichsrechnung 1,89 mal teurer als die Triglyceride in Omega3.
- 3.Antioxidantien: Der ORAC-Wert von Omega3 ist 7,67 mal besser als der von Krillöl.
- 4.Heilende Kraft von Krillöl: Diese Aussagen sind für Krillöl als Nahrungsergänzung illegal und so nicht erlaubt, wie Krillöl z.Z. vermarktet wird.

Wer richtig vergleicht erkennt, dass Krillöl zwar ein gutes Produkt ist, jedoch um mind. 1,89 mal teurer ist. Unser Vergleich zeigt, dass Krillöl keine Vorteile für Konsumenten bringt, sondern eher für seine Macher.

Warum für Krill mehr bezahlen, wenn Omega3<sup>TM</sup> mit mehr Leistung günstiger ist?

## Portrait

Ein kleines Gründerteam mit Erfahrungen in Reform-, Naturkosthandel und Businessmanagement bringt ein breites Spektrum an Grundwissen mit, welches durch externe Fachleute projektbezogen erweitert und stetig auf den neuesten Stand gebracht wird. Es wurden Produkte entwickelt, die es bisher in ihrer Qualität und mit den Eigenschaften nicht gab. So konnten bereits mehrere Marken und Patente angemeldet werden.

---

News-ID: 379924 • Views: 2591 (Stand: 28.05.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/379924/Krill-Oel-versus-Omega-3.html>