

Meta title: Suplementacja omega-3: Jak brać i kiedy? Rano czy wieczorem?

Meta description: Ile kwasów omega-3 przyjmować? O jakiej porze dnia? Z czym można je łączyć, a z czym nie? Dowiedz się wszystkiego o suplementacji omega-3.



H1: Suplementacja omega-3: Kiedy brać kwasy omega-3? Jaką ilość przyjmować?

Suplementacja omega-3 może wspierać pracę mózgu, serca i wzroku, jednak znaczenie ma nie tylko ilość, ale również sposób przyjmowania kwasów omega-3. EPA i DHA najlepiej przyjmować regularnie, razem z posiłkiem zawierającym tłuszcze, ponieważ poprawia to ich wchłanianie. Sprawdź, ile omega-3 dziennie warto przyjmować, kiedy brać omega-3 oraz z czym najlepiej łączyć suplementację, aby skutecznie wspierać codzienną dietę.

Co znajdziesz w artykule?

[H2: Ile omega-3 dziennie należy przyjmować?](#)

[H2: Kiedy brać kwasy omega-3, rano czy wieczorem?](#)

[H2: Z czym łączyć kwasy tłuszczowe omega-3, aby poprawić wchłanianie?](#)

[H2: Z czym nie łączyć omega-3?](#)

[H2: Często zadawane pytania](#)

H2: Ile omega-3 dziennie należy przyjmować?

Zapotrzebowanie na kwasy omega-3 można pokrywać zarówno poprzez dietę, jak i suplementację. Podstawowym źródłem omega-3 powinny być tłuste ryby morskie oraz inne produkty bogate w EPA i DHA, jednak w praktyce [niedobór omega-3](#) dotyczy nawet 85% osób [1]. Z tego powodu suplementacja omega-3 często stanowi uzupełnienie codziennej diety.

W przypadku omega-3 znaczenie ma nie tylko całkowita ilość spożywanych kwasów tłuszczowych, ale przede wszystkim podaż EPA i DHA. To właśnie te kwasy omega-3 są najlepiej przebadane i odpowiadają za najważniejsze korzyści zdrowotne związane z funkcjonowaniem serca, mózgu i wzroku.

Warto pamiętać, że normy spożycia omega-3 określają najczęściej minimalną ilość potrzebną do utrzymania prawidłowego funkcjonowania organizmu. W badaniach analizowano jednak różne spożycie [EPA i DHA](#), dlatego docelowa ilość omega-3 może zależeć od wieku oraz efektu, który chcemy osiągnąć.

Przykładowo:

- EPA i DHA przyczyniają się do prawidłowego funkcjonowania serca – korzystny efekt występuje przy spożyciu 250 mg EPA i DHA dziennie,
- DHA przyczynia się do utrzymania prawidłowego funkcjonowania mózgu – korzystny efekt występuje przy spożyciu 250 mg DHA dziennie,
- DHA przyczynia się do utrzymania prawidłowego widzenia – korzystny efekt występuje przy spożyciu 250 mg DHA dziennie,
- DHA i EPA pomagają utrzymać prawidłowy poziom trójglicerydów we krwi – korzystny efekt występuje przy spożyciu 2 g DHA i EPA dziennie.

Poniżej znajdziesz orientacyjne normy spożycia omega-3 dla różnych grup wiekowych.

H3: Suplementacja omega-3 u dorosłych

U osób dorosłych zaleca się spożycie minimum 250 mg EPA i DHA dziennie. Taka ilość pomaga wspierać prawidłowe funkcjonowanie serca, mózgu i wzroku. W praktyce jednak wiele osób nie dostarcza odpowiedniej ilości omega-3 wraz z dietą, dlatego suplementacja może stanowić ważne uzupełnienie codziennego jadłospisu.

Zalecane spożycie omega-3 u dorosłych [2]:

- osoby dorosłe powyżej 18. roku życia – minimum 250 mg EPA + DHA dziennie,
- kobiety w ciąży i karmiące – minimum 250 mg EPA + DHA dziennie oraz dodatkowo minimum 200 mg DHA dziennie.

H3: Suplementacja omega-3 u dzieci

Kwasy omega-3 odgrywają ważną rolę w prawidłowym rozwoju dziecka. Szczególne znaczenie ma DHA, który jest jednym z głównych składników mózgu i siatkówki oka. Odpowiednia podaż omega-3 jest istotna już od pierwszych miesięcy życia. W praktyce dostarczenie odpowiedniej ilości DHA i EPA często wymaga suplementacji.

Zalecane spożycie omega-3 u dzieci [2]:

- niemowlęta powyżej 6. miesiąca życia i dzieci do 2. roku życia – minimum 100 mg DHA dziennie,
- dzieci powyżej 2. roku życia oraz młodzież do 18. roku życia – minimum 250 mg EPA + DHA dziennie.



H2: Kiedy brać kwasy omega-3, rano czy wieczorem?

Nie ma mocnych dowodów naukowych wskazujących, że suplement diety z omega-3 lepiej przyjmować rano lub wieczorem. Znacznie większe znaczenie ma regularność suplementacji oraz przyjmowanie [kwasów omega-3](#) razem z posiłkiem zawierającym tłuszcze.

W praktyce dla wielu osób najlepszym momentem będzie obiad lub kolacja, ponieważ posiłki te częściej zawierają produkty takie jak oliwa z oliwek, jajka, nabiał, ryby, mięso, orzechy czy awokado.

Badania dotyczące wchłaniania EPA i DHA pojawiały się już w latach 80. i do dziś pozostają ważnym punktem odniesienia. Wykazano między innymi, że przyjmowanie omega-3 razem z posiłkiem wysokotłuszczowym może wyraźnie poprawiać wchłanianie EPA i DHA, szczególnie w przypadku estrów etylowych [3].

Aktualne przeglądy badań również potwierdzają, że przyjmowanie kwasów omega-3 z posiłkiem wspiera ich biodostępność. Dotyczy to zarówno suplementów w formie estrów etylowych, jak i trójglicerydów. Z tego powodu najpraktyczniejszą zasadą pozostaje przyjmowanie suplementów omega-3 podczas posiłku zawierającego tłuszcze, niezależnie od konkretnej pory dnia [4].

H2: Z czym łączyć kwasy tłuszczowe omega-3, aby poprawić wchłanianie?

Kwasy omega-3 najlepiej przyjmować codziennie razem z posiłkiem zawierającym tłuszcze. Dotyczy to zarówno produktów spożywczych będących [źródłem kwasów omega-3](#), jak i suplementów diety z kwasami omega-3 w kapsułkach lub płynie. Obecność tłuszczu w posiłku może poprawiać wchłanianie kwasu EPA i DHA [4].

Kapsułka omega-3 najlepiej sprawdzi się podczas posiłku zawierającego między innymi:

- oliwę z oliwek,
- awokado,
- orzechy włoskie,
- tłuste ryby,
- jajka,
- nabiał,
- masło orzechowe,
- oleje roślinne.

Omega-3 można również łączyć z witaminą D, ponieważ obie substancje są rozpuszczalne w tłuszczach. W praktyce najważniejsza pozostaje jednak regularność suplementacji i odpowiednia ilość omega-3.

Jeśli planujesz suplementację kwasów omega-3, sprawdź [kapsułki Möller's® Omega-3 2000 mg](#). To produkt, który w dziennej porcji dostarcza aż 1320 mg kwasów omega-3, w tym 640 mg EPA oraz 480 mg DHA.

MÖLLER'S SUPLEMENT DIETY
OMEGA-3

**Sprawdź produkty
Omega-3 od Möller's®**
i wybierz formę dopasowaną
do Twoich potrzeb.

Poznaj produkty

MÖLLER'S OMEGA-3
500 ml
RODZINNE
OPAKOWANIE
TRAN NORWESKI
WITAMINY A+D+E
600 kapsle

MÖLLER'S OMEGA-3
2000 mg
66%
KWASÓW
OMEGA-3
60 kapsle

MÖLLER'S OMEGA-3
CODZIENNE WSPARCIE DLA DZIECI
WYSOKA KONCENTRACJA
MALINOWY SMAK
WITAMINA D
27 ŻEŁOWYCH RYBEK
BEZ CUKRU
1

H2: Z czym nie łączyć omega-3?

Nie ma wielu produktów spożywczych, których należy całkowicie unikać podczas suplementacji omega-3. Największą ostrożność warto zachować przede wszystkim w przypadku niektórych leków, szczególnie przy spożywaniu dużych ilości EPA i DHA.

Ostrożność jest zalecana między innymi przy:

- lekach przeciwkrzepliwych,
- lekach przeciwplatekcyjnych,
- preparatach wpływających na krzepliwość krwi.

Duża ilość omega-3 przyjmowana w postaci suplementów może wpływać na proces krzepnięcia krwi, dlatego osoby stosujące takie leki powinny skonsultować suplementację z lekarzem [5].

Omega-3 można bez problemu przyjmować razem z:

- kawą,
- nabiałem,
- witaminą D,

- magnezem.

Więszym problemem może być przyjmowanie kapsułki omega-3 na pusty żołądek, ponieważ może to obniżać wchłanianie kwasów tłuszczowych omega-3.



JAK SUPLEMENTOWAĆ OMEGA-3?

- ✓ przyjmuj **omega-3** codziennie
- ✓ bierz kapsułkę razem z **posiłkiem** zawierającym **tłuszcze**
- ✓ zwracaj uwagę na **EPA i DHA**
- ✓ wybieraj wysoką koncentrację **omega-3**

DLACZEGO TO WAŻNE?



wsparcie
pracy mózgu¹



wsparcie
serca²



wsparcie
wzroku³

- ✓ 1320 mg **omega-3** w 2 kapsułkach
- ✓ 640 mg EPA
- ✓ 480 mg DHA
- ✓ koncentracja **omega-3** aż **66%**

1. Korzystny efekt występuje przy dziennym spożyciu 250 mg DHA.
2. Korzystny efekt występuje przy dziennym spożyciu 250 mg EPA i DHA.
3. Korzystny efekt występuje przy dziennym spożyciu 250 mg DHA.



SUPLEMENT DIETY

H2: Często zadawane pytania

H3: Czy można łączyć omega-3 z witaminą D?

Tak, omega-3 można bez problemu łączyć z witaminą D. Obie substancje są rozpuszczalne w tłuszczach, dlatego najlepiej brać kwasy omega-3 i witaminę D razem z posiłkiem zawierającym tłuszcze. W praktyce wiele osób suplementuje te składniki jednocześnie.

H3: Czy omega-3 można brać na pusty żołądek?

Omega-3 można przyjmować na pusty żołądek, jednak nie jest to najlepsze rozwiązanie. Kwasy EPA i DHA wchłaniają się lepiej razem z posiłkiem zawierającym tłuszcze, dlatego podczas stosowania suplementów diety warto przyjmować omega-3 w trakcie lub po jedzeniu.

H3: Czy kawa wpływa na wchłanianie kwasów omega-3?

Nie ma dowodów wskazujących, że kawa pogarsza wchłanianie kwasów omega-3 lub osłabia ich działanie. Omega-3 można więc bez problemu przyjmować w ciągu dnia, również jeśli pijesz kawę.

H3: Ile tabletek omega-3 dziennie?

Liczbę tabletek omega-3 dziennie zawsze sprawdź na etykiecie konkretnego produktu. Każdy suplement może mieć inne zalecane porcje, ponieważ różni się ilością oleju rybiego, kwasów omega-3 oraz zawartością EPA i DHA. Dlatego nie porównuj produktów wyłącznie po liczbie kapsułek. Ważniejsze jest to, ile EPA i DHA dostarcza zalecana dzienna porcja.

H3: Czy omega-3 trzeba trzymać w lodówce?

To zależy od formy produktu i zaleceń producenta. Omega-3 w płynie, np. tran, po otwarciu często należy przechowywać w lodówce, aby chronić olej przed utlenianiem i utratą jakości. Kapsułki omega-3 zwykle można przechowywać w temperaturze pokojowej, z dala od światła i wysokiej temperatury. Warto zawsze sprawdzić informacje na opakowaniu suplementu.

H3: Czy omega-3 można brać dwa razy dziennie?

Tak, omega-3 można przyjmować dwa razy dziennie. Podzielenie porcji na dwie części może poprawiać komfort stosowania kwasów omega-3 i ułatwiać regularną suplementację. Najważniejsze znaczenie ma całkowita ilość kwasów omega-3 przyjmowana w ciągu dnia oraz stosowanie suplementu zgodnie z zaleceniami.

Piśmiennictwo

1. Ciesielski, T. H. (2025). Global access to uncontaminated Omega-3 polyunsaturated fatty acids requires attention. *AJPM focus*, 4(4).
2. Rychlik, E., Stoś, K., Woźniak, A., Mojska, H., Przygoda, B., Wierzejska, R., ... & Kunachowicz, H. (2024). *Normy żywienia dla populacji Polski*. Warsaw, Poland: Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH-Państwowy Instytut Badawczy.
3. Lawson, L. D., & Hughes, B. G. (1988). Absorption of eicosapentaenoic acid and docosahexaenoic acid from fish oil triacylglycerols or fish oil ethyl esters co-ingested with a high-fat meal. *Biochemical and biophysical research communications*, 156(2), 960–963.
4. Alijani, S., Hahn, A., Harris, W. S., & Schuchardt, J. P. (2025). Bioavailability of EPA and DHA in humans - A comprehensive review. *Progress in lipid research*, 97, 101318.
5. National Institutes of Health, Office of Dietary Supplements. (2022). *Omega-3 fatty acids – Consumer fact sheet*.
<https://ods.od.nih.gov/factsheets/Omega3FattyAcids-Consumer/>