Kwasy tłuszczowe omega-3 dla psów: weterynarz wyjaśnia ich działanie

Vetura i Dr. Ilse Ertl • Ostatnia aktualizacja: 19. października 2026

Dr. Ilse Ertl

Artykuł ten powstał we współpracy z lekarką weterynarii dr Ilse Ertl. Od 20 lat prowadzi ona własną praktykę weterynaryjną specjalizującą się w małych zwierzętach w pobliżu Monachium i chętnie dzieli się swoją wiedzą z zainteresowanymi właścicielami psów.

Udostępnij wpis:

Najważniejsze informacje w skrócie

1 **Niezbędne składniki odżywcze**
Kwasy tłuszczowe omega-3 są niezbędne dla psów i muszą być dostarczane wraz z pożywieniem.

2 **EPA i DHA**
Najważniejsze kwasy tłuszczowe omega-3 dla psów to EPA i DHA, które występują przede wszystkim w oleju rybnym i oleju z alg.

3 **Właściwe dawkowanie**
Optymalna ilość zależy od masy ciała i stanu zdrowia Twojego psa.

Kwasy tłuszczowe omega-3 należą do najważniejszych składników odżywczych dla zdrowia Twojego psa. Nie tylko wspomagają one kondycję sierści i skóry, ale odgrywają również kluczową rolę w funkcjonowaniu mózgu, stawów i układu odpornościowego.

Ale ile kwasów omega-3 naprawdę potrzebuje Twój pies? Jaka jest różnica między EPA, DHA a kwasem linolenowym? I czy można przedawkować kwasy omega-3? W tym artykule dowiesz się wszystkiego, co najważniejsze na temat działania kwasów tłuszczowych omega-3 u psów oraz tego, jak zapewnić swojemu czworonogowi optymalną dawkę tych składników.

Spis treści

Chcesz przeczytać ten artykuł później? Pobierz artykuł w formacie PDF

Czym są kwasy tłuszczowe omega-3?

Kwasy tłuszczowe omega-3 należą do kwasów wielonienasyconych i są niezbędne dla organizmu Twojego psa – oznacza to, że nie jest on w stanie sam ich wytworzyć i musi je pozyskiwać z pożywienia. Kwasy te stanowią ważne składniki błon komórkowych i wpływają na liczne funkcje organizmu.

Istnieją trzy główne rodzaje kwasów tłuszczowych omega-3, które mają znaczenie dla psów:

Kwas alfa-linolenowy (ALA)

Kwas alfa-linolenowy to roślinny kwas tłuszczowy z grupy omega-3, występujący przede wszystkim w oleju lnianym, oleju konopnym i nasionach chia. Organizm psa potrafi przekształcić ALA w bardziej aktywne formy, czyli EPA i DHA, jednak stopień tej przemiany jest bardzo niski – tylko około 5–10% spożytego ALA jest faktycznie metabolizowane do EPA i DHA. Dlatego sam kwas linolenowy nie wystarcza do optymalnego zaspokojenia zapotrzebowania na kwasy omega-3.

Kwas eikozapentaenowy (EPA)

EPA to morski kwas tłuszczowy omega-3, występujący głównie w oleju rybnym. Ma silne właściwości przeciwzapalne i odgrywa ważną rolę w regulacji układu odpornościowego. EPA dla psów jest szczególnie ważna w przypadku chorób zapalnych, takich jak zapalenie stawów, problemy skórne czy alergie.

Kwas dokozaheksaenowy (DHA)

DHA to również morski kwas tłuszczowy z grupy omega-3, stanowiący istotny składnik mózgu i siatkówki oka. DHA dla psów ma szczególne znaczenie dla rozwoju neurologicznego szczeniąt, funkcji poznawczych starszych psów oraz zdrowia oczu.

Wpływ kwasów tłuszczowych omega-3 na psy

Kwasy tłuszczowe omega-3 mają wiele pozytywnych skutków dla zdrowia Twojego psa[1]:

1

Działanie przeciwzapalne

EPA i DHA wykazują silne działanie przeciwzapalne poprzez zmniejszenie produkcji substancji przekaźnikowych wywołujących stan zapalny. Jest to szczególnie pomocne w przypadku przewlekłych stanów zapalnych, takich jak zapalenie stawów, choroby zapalne jelit lub alergie skórne.

2

Wspomaganie zdrowia stawów

W przypadku psów z problemami ze stawami lub artrozą kwasy tłuszczowe omega-3 mogą poprawiać ruchomość i łagodzić ból. Badania wykazały, że psy, które regularnie otrzymują omega-3, potrzebują mniej środków przeciwbólowych i cieszą się lepszą jakością życia.[2]

3

Wspomaganie zdrowia skóry i sierści

Kwasy tłuszczowe omega-3 przyczyniają się do uzyskania zdrowej, lśniącej sierści i mogą łagodzić problemy skórne, takie jak swędzenie, szopa lub miejsca, na które warto zwrócić uwagę zmniejszyć. Wzmacniają barierę skórną i pomagają w łagodzeniu objawów alergicznych.[3]

4

Funkcjonowanie mózgu i układu nerwowego

DHA jest ważnym budulcem mózgu i wspomaga funkcje poznawcze. U szczeniąt DHA wspomaga rozwój mózgu i zdolność uczenia się. U starszych psów może pomóc spowolnić związane z wiekiem pogorszenie funkcji poznawczych.

5

Zdrowie serca

Kwasy tłuszczowe omega-3 wspomagają pracę serca, regulują ciśnienie krwi i mogą zmniejszać ryzyko wystąpienia chorób serca.

6

układ odpornościowy

EPA i DHA regulują to układ odpornościowy i mogą pełnić funkcję regulacyjną zarówno w przypadku zbyt słabych, jak i nadmiernie aktywnych reakcji immunologicznych (takich jak alergie).[4]

Ile kwasów omega-3 dla psów?

Właściwe dawkowanie kwasów omega-3 zależy od różnych czynników:

Podstawowa opieka nad zdrowymi psami

W celu ogólnego utrzymania zdrowia zaleca się dzienną dawkę wynoszącą około **50–75 mg łącznej dawki EPA i DHA na kilogram masy ciała** zalecane. Oznacza to, że:

- Mały pies (10 kg): 500–750 mg EPA + DHA dziennie
- Pies średniej wielkości (25 kg): 1 250–1 875 mg EPA + DHA dziennie
- Duży pies (40 kg): 2 000–3 000 mg EPA + DHA dziennie

Dawkowanie terapeutyczne

W przypadku problemów zdrowotnych, takich jak zapalenie stawów, choroby skóry lub przewlekłe stany zapalne, dawkę można zmniejszyć do **100–150 mg EPA i DHA na kilogram masy ciała** należy zwiększyć. Takie zwiększenie dawki powinno jednak zawsze odbywać się w porozumieniu z weterynarzem.

Właściwa proporcja

Ważna jest nie tylko całkowita ilość, ale także stosunek kwasów tłuszczowych omega-6 do omega-3 w diecie. Idealny stosunek wynosi od około 5:1 do 10:1 (omega-6 do omega-3). Wiele dostępnych w handlu karm dla psów zawiera zbyt dużo kwasów omega-6 i zbyt mało kwasów omega-3, co może prowadzić do zaburzenia równowagi.

Przedawkowanie kwasów omega-3 u psów

Chociaż kwasy tłuszczowe omega-3 mają wiele zalet zdrowotnych, ważne jest, aby zachować odpowiednią równowagę. Przedawkowanie kwasów omega-3 może prowadzić do niepożądanych skutków ubocznych:

Możliwe objawy przedawkowania[5]

- Problemy trawienne
- Niekorzystny wpływ na gojenie się ran
- Zwiększone ryzyko krwawienia w przypadku urazów lub operacji
- Zmieniona funkcja układu odpornościowego
- Przyrost masy ciała spowodowany dodatkowymi kaloriami

Bezpieczne pułapy

Za bezpieczny górny limit uznaje się dzienne spożycie wynoszące około **300 mg mieszanki EPA i DHA na kilogram masy ciała** pod nadzorem lekarza weterynarii.

Należy zachować ostrożność w przypadku niektórych schorzeń

Należy zachować szczególną ostrożność w następujących przypadkach:

- Psy przyjmujące leki rozrzedzające krew
- Psy z zaburzeniami krzepnięcia krwi
- Psom przed planowanymi operacjami (należy odstawić preparaty omega-3 na 1–2 tygodnie przed zabiegiem)
- Psy z cukrzycą (duże dawki mogą wpływać na poziom cukru we krwi)

Najlepsze źródła kwasów omega-3 dla psów

Olej rybny i olej z łososia – klasyczne źródło o pewnych wadach ❌

Olej rybny przez długi czas był preferowanym źródłem kwasów EPA i DHA. Jednak coraz częściej pojawiają się obawy dotyczące jego jakości i zrównoważonego pochodzenia:

Problemy związane z olejem rybnym:

- **Zanieczyszczenie środowiska**: Olej rybny jest często zanieczyszczony rtęcią, ołowiem, mikroplastikiem i innymi toksynami środowiskowymi, które mogą gromadzić się w tkankach ryb morskich. Olej z łososia hodowlanego może dodatkowo zawierać antybiotyki podawane rybom podczas hodowli.
- **Szybkie utlenianie**: Oleje rybne szybko jełczeją i nabierają nieprzyjemnego zapachu, którego wiele psów nie znosi. Utlenione oleje nie tylko tracą swoje właściwości, ale mogą być nawet szkodliwe.
- **Oddziaływanie na środowisko**: Przełowienie mórz oraz intensywna akwakultura stanowią zagrożenie dla ekosystemów morskich na całym świecie. Każda butelka oleju rybnego przyczynia się do tego problemu.

Wegańskie kwasy omega-3 – nowoczesna alternatywa ✅

Dla właścicieli psów dbających o środowisko oraz dla psów cierpiących na alergię na ryby dostępne są obecnie wysokiej jakości wegańskie alternatywy, które łączą w sobie kilka źródeł olejów:

Zalety wegańskich olejów omega-3:

- **Nie zawiera substancji szkodliwych**: Brak zanieczyszczeń metalami ciężkimi ani mikroplastikiem pochodzącym z morza
- **Zrównoważony**: Nie przyczynia się do przełowienia mórz ani do cierpienia zwierząt
- **Odpowiedni dla alergików**: Idealne dla psów z alergią na ryby
- **Solidny i trwały**: Dłuższy okres przydatności dzięki naturalnym przeciwutleniaczom
- **Kompleksowa opieka**: Połączenie różnych olejów zapewniające optymalną równowagę kwasów tłuszczowych

Poszczególne źródła ropy naftowej – szczegółowe informacje

olej z alg: Zawiera kwasy EPA i DHA pochodzące bezpośrednio z alg morskich – pierwotnego źródła, z którego ryby również czerpią kwasy tłuszczowe omega-3. Produkt jest szczególnie bogaty w DHA, który ma pozytywny wpływ na funkcjonowanie mózgu. Algi są hodowane w systemie zamkniętym, dzięki czemu nie mają kontaktu z zanieczyszczeniami pochodzącymi z morza.

- **Olej lniany**: Bogaty w kwas alfa-linolenowy (ALA), który organizm może częściowo przekształcić w EPA i DHA. Dodatkowo wzmacnia barierę ochronną skóry.
- **Olej konopny**: Zapewnia idealny stosunek kwasów tłuszczowych omega-3 do omega-6 oraz zawiera cenny kwas gamma-linolenowy, który ma korzystny wpływ na zdrowie skóry.
- **Olej z wiesiołka**: Szczególnie bogaty w kwas gamma-linolenowy, który ma działanie wspomagające w przypadku problemów skórnych i alergii.[6]
- **Olej z czarnuszki**: Od dawna ceniony ze względu na swoje właściwości immunomodulujące; może pomagać w przypadku alergii.[7]
- **Olej z ostropestu**: Wspomaga pracę wątroby i zawiera cenne przeciwutleniacze.
- **Olej z pestek winogron**: Bogaty w witaminę E i nienasycone kwasy tłuszczowe, chroni przed uszkodzeniami komórek.[8]

Świeże ryby morskie

Możesz również podawać psu bezpośrednio tłuste ryby, takie jak łosoś, makrela czy sardynki. Upewnij się, że ryba jest ugotowana i pozbawiona ości. Jednak ze względu na potencjalne zanieczyszczenia nie należy podawać ryb codziennie.

Stosowanie i dawkowanie na co dzień

Praktyczne wskazówki dotyczące karmienia

- **Wprowadzać stopniowo**: Zacznij od mniejszej dawki i stopniowo ją zwiększaj w ciągu 1–2 tygodni, aby uniknąć problemów trawiennych.
- **Wymieszać z karmą**: Wlej olej bezpośrednio na karmę, aby lepiej się wchłonął.
- **Równomierny rozkład**: Jeśli Twój pies je kilka razy dziennie, podziel dzienną dawkę na dwa posiłki.
- **Dawkowanie**: Orientacyjna dawka wynosi około 5 ml na 10 kg masy ciała dziennie.
- **Przechowywanie**: Oleje omega-3 należy przechowywać w chłodnym i ciemnym miejscu. Wegańskie mieszanki olejów często mają dłuższy okres przydatności do spożycia niż olej rybny.
- **Miarka**: Używaj produktów z praktyczną miarką w pokrywie, która ułatwia i zapewnia dokładne dozowanie.

Cechy jakościowe

Kupując preparaty zawierające kwasy omega-3, zwróć uwagę na:

- Sprawdzona jakość i czystość (np. certyfikat GMP+)
- W przypadku oleju rybnego: badanie na obecność metali ciężkich i mikroplastiku
- Jasne określenie zawartości EPA i DHA
- Dodatek witaminy E (tokoferolu) jako naturalnego przeciwutleniacza
- Bez sztucznych dodatków, konserwantów ani modyfikacji genetycznych
- Pochodzenie zgodne z zasadami zrównoważonego rozwoju i przyjazne dla zwierząt
- Produkcja w Niemczech

Kwasy omega-3 w przypadku określonych problemów zdrowotnych

Artretyzm i problemy ze stawami

W przypadku psów cierpiących na artrozę lub bóle stawów pomocna może być wyższa dawka wynosząca 100–150 mg EPA+DHA na kilogram masy ciała. Działanie przeciwzapalne pojawia się zazwyczaj po 4–6 tygodniach regularnego podawania.

Problemy skórne i alergie

Kwasy omega-3 mogą pomóc w przypadku swędzenia skóry, zmian zapalnych i alergii. Widoczna poprawa pojawia się często dopiero po 6–8 tygodniach, ponieważ komórki skóry muszą się najpierw odnowić.

Choroby nerek

W przypadku przewlekłych chorób nerek kwasy tłuszczowe omega-3 mogą wspomagać pracę nerek i łagodzić stany zapalne. Dawkowanie należy w tym przypadku ustalić indywidualnie z weterynarzem.

Choroby serca

Psy z problemami sercowymi mogą czerpać korzyści z działania EPA i DHA, które chronią serce. Kwasy omega-3 mogą pomóc w regulacji ciśnienia krwi i zmniejszeniu zaburzeń rytmu serca.

Zaburzenia funkcji poznawczych u starszych psów

Kwas DHA wspomaga funkcjonowanie mózgu i może pomóc w przypadku problemów poznawczych związanych z wiekiem, takich jak dezorientacja lub zaburzenia snu.

Kiedy należy skonsultować się z weterynarzem?

Chociaż kwasy tłuszczowe omega-3 są zazwyczaj bezpieczne, istnieją sytuacje, w których należy skonsultować się z weterynarzem:

- **Przed operacjami**: Należy zaprzestać przyjmowania preparatów omega-3 na 1–2 tygodnie przed planowaną operacją, ponieważ mogą one wpływać na krzepnięcie krwi.
- **Podczas przyjmowania leków**: Jeśli Twój pies przyjmuje leki rozrzedzające krew lub środki przeciwbólowe, należy dostosować dawkę kwasów omega-3.
- **W przypadku wystąpienia działań niepożądanych**: Jeśli po podaniu preparatu z kwasami omega-3 u Twojego psa wystąpią biegunka, wymioty lub inne skutki uboczne, skontaktuj się z weterynarzem.
- **W przypadku chorób przewlekłych**: Psy cierpiące na cukrzycę, zapalenie trzustki lub choroby wątroby wymagają indywidualnych zaleceń dotyczących dawkowania.
- **W przypadku dawek terapeutycznych**: Jeśli chcesz podawać zwierzęciu większe dawki w celu leczenia schorzeń, zawsze należy to uzgodnić z weterynarzem.

Nasz wegański kompleks omega-3 dla psów

Ten Kompleks omega-3 dla psów na diecie wegańskiej został opracowany, aby zapewnić Twojemu psu niezbędne kwasy tłuszczowe.

O produkcie →

W magazynie: w **3-4** dni robocze u ciebie

Nasz **Kompleks omega-3 dla wegan** stanowi ekologiczną, wolną od szkodliwych substancji alternatywę dla tradycyjnego oleju rybnego lub oleju z łososia. Ten wysokiej jakości olej paszowy został opracowany we współpracy z weterynarzem dr Ilse Ertl i łączy w sobie siedem cennych olejów w innowacyjnej formule PureComplex™:

Olej lniany – Bogaty w kwas alfa-linolenowy
Olej konopny – Optymalny stosunek kwasów omega-3 do omega-6
olej z alg – Bezpośrednie źródło kwasów EPA i DHA
Olej z wiesiołka – Pomaga w przypadku problemów skórnych[6]
Olej z czarnuszki – Dla układu odpornościowego[7]
Olej z ostropestu – Wspomaga pracę wątroby
Olej z pestek winogron – Bogaty w przeciwutleniacze[8]

Dlaczego nasz zestaw wegański jest lepszym wyborem:

✅ **Nie zawiera substancji szkodliwych**: Brak zanieczyszczenia rtęcią, ołowiem ani mikroplastikiem pochodzącym z morza
✅ **Zrównoważony**: Nie przyczynia się do przełowienia ani cierpienia zwierząt
✅ **Odpowiedni dla alergików**: Idealne dla psów z alergią na ryby lub nietolerancją ryb
✅ **Długi okres przydatności do spożycia**: Ochrona przed utlenianiem dzięki witaminie E – brak zapachu zjełczałego
✅ **Kompleksowa opieka**: Kwasy tłuszczowe omega-3-6-9 dla skóry, sierści, stawów, serca i mózgu
✅ **Proste stosowanie**: Praktyczna miarka na pokrywie – wystarczy wsypać ją do karmy
✅ **Wyprodukowano w Niemczech**: Wyprodukowane zgodnie z normami GMP+ i ISO 9001
✅ Bez modyfikacji genetycznych

7 cennych olejów
Starannie dobrana kompozycja na podstawie wiedzy naukowej
Opracowane we współpracy z lekarzami weterynarii
100% naturalne składniki roślinne
Olej z ostropestu plamistego
Wspiera funkcjonowanie wątroby
Olej z alg
Roślinne źródło EPA i DHA
Olej lniany
Źródło kwasów tłuszczowych omega-3
Olej z pestek winogron
Zawiera naturalne antyoksydanty
Olej z wiesiołka
Wspiera zdrową skórę i sierść
Olej z czarnuszki
Wspiera prawidłowe działanie układu odpornościowego
Olej z nasion konopi
Dostarcza niezbędnych kwasów tłuszczowych
25 ml
20 ml
15 ml
10 ml
5 ml

Dawkowanie: 1 ml na każde 2 kg masy ciała dziennie
Spis treści: 500 ml na butelkę
stosowanie: Nadaje się do codziennego, długotrwałego stosowania jako suplement

Cenne kwasy tłuszczowe w naturalny sposób wspierają zdrowie skóry i sierści, układ sercowo-naczyniowy, kości i stawy, a także mózg Twojego psa. Nasz kompleks wegański stanowi idealny suplement, zwłaszcza w przypadku żywienia metodą BARF lub gdy karma dla psów zawiera zbyt mało kwasów omega-3.

Oto relacja pani W., której udało się poprawić stan skóry i sierści swojego psa dzięki preparatowi Kompleks Omega-3:

Możesz bez ryzyka wypróbować nasz produkt dzięki 60-dniowej gwarancji zwrotu pieniędzy. Jeśli złożysz zamówienie przed godziną 15:00, zazwyczaj zostanie ono dostarczone już następnego dnia i będziesz mógł od razu skorzystać z produktu.

Podsumowanie

Kwasy tłuszczowe omega-3 to niezbędne składniki odżywcze, które zapewniają psom wiele korzyści zdrowotnych. Szczególnie EPA i DHA odgrywają ważną rolę w hamowaniu stanów zapalnych, utrzymaniu zdrowia stawów, skóry i sierści oraz w funkcjonowaniu mózgu. Chociaż roślinne źródła kwasów omega-3, takie jak kwas linolenowy zawarty w oleju lnianym, odgrywają pewną rolę, to połączenie ich z olejem z alg, będącym bezpośrednim źródłem EPA i DHA, jest szczególnie cenne.

Tradycyjny olej rybny wiąże się z coraz większymi problemami: zanieczyszczeniem metalami ciężkimi i mikroplastikiem, szybkim utlenianiem powodującym nieprzyjemny, zjełczały zapach, a także nadmiernym połowem powodującym degradację mórz. **Wegańskie kompleksy omega-3 stanowią w tym przypadku nowoczesną, zrównoważoną alternatywę, która nie wiąże się z cierpieniem zwierząt ani obciążeniem środowiska** – idealne dla psów z alergią na ryby lub dla właścicieli psów dbających o środowisko.

Dzięki odpowiedniemu zaopatrzeniu w kwasy omega-3 możesz długofalowo wspierać zdrowie i jakość życia swojego czworonoga.

Źródła i badania naukowe +

vetura
info@vetura.pl
+49 8167 3140699
Pon.-pt. 10:00-12:00 - DE/EN

NASZE PRODUKTY
Kompleks Probiotyczny dla Psa
Kompleks na Zęby dla Psa
Kompleks na Stawy dla Psa
Kompleks Omega-3 dla Psa
Kompleks Uspokajający dla Psa
Krople na Kleszcze

INFORMACJE
O nas
Pomoc / Kontakt
Wysyłka
Metody płatności
Moje Konto
Sklep dla sprzedawców Vetura

WIEDZA
Zdrowie psa
Trawienie
Pasożyty
Zachowanie
Układ mięśniowo-szkieletowy
Zdrowie zębów

SOCIAL MEDIA
Instagram
TikTok
Facebook
Pinterest

Ustawienia plików cookie Informacje prawne Regulamin Polityka prywatności Informacje o prawie odstąpienia od umowy Odstąp od umowy

©2026 Vetura GmbH

ⓘ Teksty na grafikach zostały przetłumaczone z języka niemieckiego z wykorzystaniem narzędzi AI, a następnie zredagowane i sprawdzone przez native speakera języka polskiego. Treść merytoryczna pozostała niezmieniona.

Informacje zawarte na tej stronie mają charakter ogólnych wskazówek i zostały starannie opracowane na podstawie dostępnych źródeł. Autorzy oraz operatorzy strony nie ponoszą odpowiedzialności za szkody materialne ani niematerialne powstałe w wyniku korzystania z przedstawionych informacji lub zaniechania korzystania z nich, jak również w wyniku wykorzystania informacji błędnych lub niekompletnych. Przedstawione tutaj produkty nie są lekami, lecz suplementami diety dla zwierząt lub produktami pielęgnacyjnymi. W związku z tym nie są przeznaczone do diagnozowania, leczenia, łagodzenia ani zapobiegania chorobom. Nie zastępują również porady lekarza weterynarii ani leków przepisanych przez lekarza weterynarii. W razie wątpliwości przed zastosowaniem produktu należy zawsze skonsultować się z lekarzem weterynarii.