

Omega-3: een essentieel vetzuur

Vetten hebben jarenlang een slechte naam gehad. In de loop der tijd is dit genuanceerder geworden en tegenwoordig weten we dat bepaalde onverzadigde vetzuren juist gezond zijn en sommige zelfs **ESSENTIEEL**.

Er zijn twee essentiële vetzuren:

omega 6: linoleenzuur

omega 3: alfa-linoleenzuur

Vanuit deze vetten kan het lichaam dan zelf de belangrijke lange vetzuurketens maken. Van belang zijn vooral de lange vetzuurketens omega 3: EPA en DHA. Deze stoffen zijn van belang bij het opbouwen van celmembranen, ook bij hersencellen.



Verschillende onderzoeken brengen een tekort aan EPA en DHA in verband met leer- en gedragsproblemen (o.a. ADHD en dyslexie). Daarnaast laat supplementatie met EPA/DHA verbetering zien bij mensen met o.a. ontstekingsklachten en eczeem klachten. Omega 3 (EPA/DHA) wordt op basis van wetenschappelijk onderzoek ook aangeraden om het hart en vaatstelsel te ondersteunen.

Goede voeding niet genoeg?

Ook in gezond westers dieet lijken we te weinig omega 3 binnen te krijgen. Bovendien wordt de omzetting van de korte vetzuurketens in de belangrijke lange ketens (EPA/DHA) belemmert door allerlei zaken in ons dagelijks leven. Factoren die van invloed lijken te zijn op deze belemmering zijn o.a.: roken, alcohol, stress, verzadigde vetten, transvetten.

Naast voldoende omega 3 is ook de balans tussen omega 3 en omega 6 van belang. Bij een goed westers dieet krijgen we wel voldoende omega 6 binnen, waardoor ook deze balans verstoord raakt.

Ook wanneer u veel vis eet heeft u waarschijnlijk nog steeds baat bij EPA/DHA supplementatie. Lang niet alle vis bevat veel EPA/DHA. Zeker de tropische vissen (o.a. tilapia) en kweekvissen niet.

Supplementatie: wel EPA/DHA, geen omega 6

Door direct EPA/DHA (zoals aanwezig in visolie) te gebruiken wordt de belemmering op de omzetting van minder belang. Het lichaam heeft dan direct de beschikking over deze belangrijke vetzuren. Als u gezond eet hoeft u zich in het algemeen geen zorgen te maken over omega 6, dat krijgt u voldoende binnen.

Goed product is zeer belangrijk

Het kiezen van goede visolie zou heel makkelijk moeten zijn. Echter, er is ontzettend veel visolie op de markt en de fabrikanten roepen allemaal dat hun visolie hooggeconcentreerd is en zuiver, maar dit kan tegenvallen.

Kies voor visolie waarbij op de verpakking wordt vermeld dat die gegarandeerd vrij is van verontreiniging zoals PCB's en zware metalen (dit zijn er maar weinig). Een zuiveringsmethode die de hoogste kwaliteit visolie levert, vrij van verontreiniging, is EFP™ (Environmentally Friendly Purified). Een visoliesupplement dat aan deze eisen voldoet is MorEPA.

Meer info?

Wanneer u uitgebreide informatie wenst omtrent het gebruik van EPA/DHA supplementatie en de voordelen dan verwijzen wij u graag naar www.visolie-info.nl. U vindt hier de dosering per aandoening en de ondersteunende wetenschappelijke literatuur.

Mogelijke kenmerken omega-3 tekort

Dr. Alexandra Richardson, verbonden aan de universiteit van Oxford, heeft een checklist opgesteld met de *mogelijke* kenmerken van vetzuurdeficiëntie. Met deze checklist kunt u bepalen of u mogelijk voordeel zult hebben van het gebruik van visoliesupplementen.

Fysieke tekens van vetzuurdeficiëntie:

- overdreven dorst
- frequent urineren
- harde, droge bobbeltjes op de huid ('folliculaire keratosis')
- ruwe of droge huid en bros haar
- hoofdroos
- zachte en broze nagels

Neiging tot **allergie of atopie** zoals:

- eczeem
- astma
- hooikoorts

Visuele symptomen:

- slecht nachtzicht
- gevoeligheid voor hevig licht
- gezichtsstoornissen bij het lezen (bijv. letters en woorden bewegen)

Aandachtsproblemen:

- gemakkelijk afgeleid worden
- moeilijkheden om langdurig geconcentreerd te blijven
- problemen met het werkgeheugen
- gevoelens die dikwijls beschreven worden als "mist in de hersenen";

Emotionele gevoeligheid of labiliteit:

- ongefundeerde angst en spanning
- overmatige gemoedsschommelingen
- woedeaanvallen door lage frustratietolerantie

Slaapproblemen:

- vooral moeite met inslapen 's avonds
- ontwaken 's morgens

BELANGRIJK: Al deze kenmerken kunnen ook andere oorzaken hebben. Wanneer u advies wilt over uw persoonlijke situatie naar aanleiding van de bovenstaande informatie consulteer dan altijd een medische professional.

Bron: www.visolie-info.nl