

De voordelen van de extra inname van de omega-3-vetzuren EPA en DHA via visolie

Er bestaan twee families van 'essentiële' vetzuren die voor al onze lichaamsfuncties onmisbaar zijn en die onze voeding moet aanvoeren: omega-3-vetzuren en omega-6-vetzuren. Daarnaast is ook een evenwicht tussen deze twee klassen van belang voor een optimale gezondheid. Helaas bevat de westerse voeding een sterke overmaat aan omega-6-vetzuren en een manifest gebrek aan omega-3-vetzuren, wat mee aan de basis ligt van nagenoeg alle ontstekingsziekten. Om die reden wordt de extra inname van de omega-3-vetzuren EPA en DHA in de preventie en aanpak van tal van ziektebeelden aangeraden.

Eerst het stamvetzuur ALA

Om over voldoende omega-3-vetzuren te beschikken, moet onze voeding in de eerste plaats voldoende van het omega-3 stamvetzuur alfa-linoleenzuur (ALA) aanvoeren. De belangrijkste bronnen daarvan zijn lijnzaad, chiazaad, hennepzaad, walnoten en perillazaad en de ongeraffineerde, koudgeperste oliën daaruit. Ook groene groenten, voorop postelein, veldsla, peterselie en koolsoorten, zijn goede bronnen. Hoewel alfa-linoleenzuur op zich al belangrijke functies vervult, is vooral de omzetting ervan tot de 'visolievetzuren' EPA (eisosapentaëenzuur) en DHA (docosahexaëenzuur) nodig om algemeen ontstekingsprocessen in het lichaam te helpen afremmen. EPA en DHA kunnen we direct halen uit wilde, vette vis en voor een deel ook uit wild, grasgevoerde dieren en de zuivel daarvan afkomstig.

Extra EPA en DHA

Als een arts of therapeut beslist om, naast voedingsmaatregelen, ook een extra inname van omega-3-vetzuren te adviseren, komt dat in veel gevallen neer op een directe inname van EPA en DHA uit een kwaliteitsvisolie. De reden hiervoor is dat het stamvetzuur ALA bij de meeste mensen onvoldoende efficiënt wordt omgezet tot EPA en DHA: de conversie daarvan ligt ergens tussen de 3 à 20 %. Wat zijn nu de belangrijkste toepassingen voor de extra inname van de omega-3-vetzuren EPA en DHA?

Bescherming van hart- en bloedvaten

De meeste bewijzen voor een gunstig effect van de mariene vetzuren EPA en DHA bestaan er op het terrein van hart- en vaatziekten. Omega-3-vetzuren helpen namelijk op diverse manieren het proces van atherosclerose afremmen: ze werken natuurlijk bloedverdunnend, verlagen het gehalte aan triglyceriden, verbeteren de ratio's triglyceriden/HDL-cholesterol en totaal cholesterol/HDL-cholesterol, verminderen mild de bloeddruk en verlagen de algemene ontsteking van de vaatwand, die mee aan de basis ligt van hart- en vaatziekten. Tal van meta-analysen bevestigen inderdaad dat EPA en DHA zowel de kans op als de sterfte door hart- en vaatziekten verlagen, zeker als een omega-3-index van 8 kan verkregen worden.

Beter geheugen en concentratie, - oogfunctie

EPA en DHA zijn ook uitermate belangrijk voor optimale hersenfuncties. Naast de hoger aangehaalde positieve inwerking op de doorbloeding, spelen hierbij nog een rol: het feit dat ze algemeen ontstekingswerend werken, dat DHA een essentieel onderdeel is van zenuwcelmembranen en dat EPA een rol speelt bij de prikkeloverdracht. EPA en DHA helpen dan ook leeftijdsgebonden afname van het verstandelijke vermogen (geheugen en concentratie) af te remmen en verlagen de kans op de ziekte van Alzheimer. Wat betreft het behoud van een goed gezichtsvermogen en het afhouden van leeftijdsgebonden netvliesdegeneratie, is vooral DHA onmisbaar. Interessant is ook het feit dat voldoende inname van DHA door een zwangere vrouw, later kan zorgen voor een betere visuele, motorische en verstandelijke ontwikkeling van haar kind.

Positieve stemming, rustig gedrag

EPA en DHA kunnen ook een gunstige invloed uitoefenen op het gemoed en op het gedrag, daarvoor bestaat heel wat wetenschappelijke evidentie. Zeker in combinatie met stemmingsbevorderende planten (saffraan, Sint-Janskruid), magnesium en vitamine B-complex kunnen ze heel wat betekenen bij depressiviteit. Aangevuld met het bijzondere omega-6-vetzuur GLA of gammalinoleenzuur dan weer, kunnen EPA en DHA ook verbeteringen opleveren bij kinderen met ontwikkelingsstoornissen zoals ADHD (Attention Deficit and Hyperactivity Disorder) en ADD (Attention Deficit Disorder). Er zijn ook steeds meer argumenten die ervoor pleiten dat EPA de ernst van de symptomen van post-traumatische stress (PTSD) kan verminderen en ook bij agressiviteit resultaten zouden opleveren. Ten slotte kunnen EPA en DHA ook het herstel van hersentrauma's versnellen.

Meer gewrichts- en spiercomfort

Het lijkt bijna evident dat omega-3-vetzuren door hun ontstekingswerende werking ook inzetbaar zouden zijn bij spier- en gewrichtsklachten. Vooral voor artrose (gewrichtsslijtage) en artritis (gewrichtsontsteking) bestaat wetenschappelijk bewijs dat het inzetten van EPA en DHA als enige maatregelen al een milde tot sterke verbetering kunnen opleveren qua pijn en beweeglijkheid. Nog beter werkt de combinatie met andere natuurlijke maatregelen zoals kurkuma, boswellia, eierschalenmembraan, collageen type 2, gehydrolyseerde collageen, MSM, glucosamine en chondroïtine.

Vrijer ademen

Eveneens in hoofdzaak door het verlagen van de ontstekingsgraad in de luchtwegen, kunnen de omega-3-vetzuren EPA en DHA bij astma en andere chronische luchtwegenaandoeningen de ernst en het aantal opstoten verminderen; en dit zeker in combinatie met vitamine D en quercetine. Dat ziet men onder meer aan de betere longfunctietesten en is vooral heel duidelijk bij door sport of inspanningen uitgelokte astma. Overigens kunnen EPA en DHA ook de ernst van allergische rhinitis (hooikoorts en huisstofmijtallergie) verminderen.

Minder auto-immuunziekten

Zeer nuttig kunnen EPA en DHA zijn om auto-immuunziekten af te remmen; en dit zeker in combinatie met vitamine D en kurkuma. We denken hierbij vooral aan de ontstekingsziekten van de darm (ziekte van Cröhn, Colitis ulcerosa), multiple sclerose, reumatoïde artritis, psoriasis, lupus erythematosus, ziekte van Hashimoto...

Gezond ouder worden

Omdat verouderen voor een deel een gevolg is van een chronische laaggradige ontsteking waar we allemaal aan lijden, kunnen EPA en DHA ook helpen bij het afremmen van ouderdomsverschijnselen. Maar is nog een argument: celdelingen houden op als de beschermende uiteinden van het DNA (de 'telomeren') te kort geworden zijn. Studies bevestigen dat omega-3-vetzuren het verkorten van telomeren afremmen en zo dus het ouderdomsproces kunnen vertragen.

Andere terreinen

Er zijn nog heel wat andere terreinen, waarop EPA en DHA gunstig kunnen inwerken. De bewijsvoering ervoor neemt steeds grotere afmetingen aan. De belangrijkste ervan zijn:

- **mannelijke subfertiliteit** (verminderde vruchtbaarheid, door o.a. te veel afwijkende vormen van spermacellen en te weinig beweeglijke spermacellen): vooral DHA
- **sport:** betere spierwerking en prestatievermogen, snellere recuperatie, minder ontstekingsletsels (EPA en DHA)
- **zwangerschap:** lagere kans op vroeggeboorte (DHA)
- **huidziekten:** eczema, netelroos, psoriasis..
- **menopauzale klachten (overgangsklachten)**
- **diabetes:** lagere insulineresistentie, lager risico op hart- en vaatziekten, neurologische-, nier- en oogproblemen.
- **migraine**
- **metabool syndroom, overgewicht, vetlever (NAFLD)**
- **kanker:** vnl. preventie van borst- en colonkanker
- **psychiatrische ziekten**
- **glaucoom** (oogbaloverdruk)

Kwaliteit zeer belangrijk

Er bestaan heel wat voedingssupplementen met omega-3-vetzuren en veel daarvan zijn van een inferieure kwaliteit. Wat zijn de belangrijkste kwaliteitskenmerken van een goede visolie die EPA en DHA aanlevert?

- duurzaamheid: afkomstig van duurzaam gevangen, kleinere diepzeevissoorten zoals ansjovis, sardines, makreel
- verkregen door 'koude' CO₂-extractie, zonder hittebehandeling: voor een zo laag mogelijke oxidatiegraad van de gevoelige poly-onverzadigde vetzuren EPA en DHA
- met extra natuurlijke antioxidanten tegen oxidatie, zoals gemengde tocoferolen (vitamine E) en rozemarijnextract, wat moet resulteren in een zeer lage oxidatiegraad (TOTOX-waarde)
- extreme zuiverheid moet per lot aantoonbaar zijn (qua zware metalen, pesticiden, Poly-Aromatische Koolwaterstoffen)
- voor een maximale opname zijn EPA en DHA best 'herveresterd' tot triglyceriden (rTG)
- capsules van visgelatine bieden een meerwaarde
- een natuurlijk aroma heeft een meerwaarde om een storende visgeur te camoufleren (vb citroen of sinaas)
- de zuiverings-, concentratie- en desodorisatieprocessen moeten gebeuren zonder gebruik van solventen ('green chemistry')
- de visolie mag niet niet bestraald worden