

Alles over Omega 3



Als er één supplement is dat ik altijd wil aanraden, is het **visolie**.
Waarom? Omdat het een héél belangrijk vetzuur bevat: **omega-3**.
Ik merk dat veel mensen niet op de hoogte zijn van wat omega-3 precies is, terwijl het zo essentieel voor je gezondheid is.

Dus wat is dat nou precies, omega-3?
Waarom is het zo belangrijk voor je?
En wat is het verschil tussen visolie en algenolie? Deze en meer vragen ga ik voor je beantwoorden in deze brochure, waarin ik je alles vertel dat je moet weten over dit essentiële vetzuur.

Ik wens je een stralende gezondheid!

Hartelijke groet,

A handwritten signature in black ink that reads "Chantal". The script is fluid and cursive, with a large initial 'C'.

Wat is omega-3 en waarom is het zo belangrijk?



Je lichaam kan zelf geen omega-3 aanmaken

Omega-3 is een vetzuur in je lichaam. Het helpt je lichaam te beschermen tegen hart- en vaatziekten en het houdt je hersenen gezond. Omega-3 wordt een essentieel vetzuur genoemd, wat inhoudt dat je lichaam het zelf niet aan kan maken. Andere vetzuren waar je misschien van hebt gehoord, zijn omega-6 en omega-9.

Omega-3 komt maar in heel weinig voedingsmiddelen voor

De enige manier om essentiële vetzuren binnen te krijgen, is via je voeding. Omega-6 en Omega-9 vind je in heel veel voedingsmiddelen. In zoveel zelfs, dat je er vaak te veel van binnenkrijgt. Maar omega-3 komt maar in heel weinig voedingsmiddelen voor, namelijk:

- Vis
- Schaal- en schelpdieren
- Sommige soorten eieren (omega-3 eieren)

Het probleem is dat we veel te weinig omega-3 binnenkrijgen. Toen we 20.000 jaar geleden nog als jagers en verzamelaars leefden, aten we relatief veel vis. Vandaag de dag is het advies om in ieder geval twee keer per week vis te eten. Dat is een mooi begin, maar zelfs daarmee krijg je nog niet genoeg omega-3 binnen.

Te weinig omega-3 kan gezondheidsproblemen opleveren

Op de korte termijn ga je niets merken van het omega-3 tekort dat je in je lichaam hebt. Maar op de lange termijn kan een tekort aan omega-3 de oorzaak zijn van allerlei gezondheidsproblemen, zoals:

- Hersenveroudering en dementie
- Hart- en vaatziekten
- Een hoge bloeddruk
- Een verhoogd cholesterol
- Een slecht immuunsysteem

Het is dus erg belangrijk dat je zelf zorgt voor voldoende omega-3. Dit betekent niet dat je elke dag vis moet gaan eten. Niet alleen is dat ontzettend duur, we zouden binnen de kortste keren de zee leegvissen. Hoe zorg je dan voor voldoende omega-3? Met elke dag een lepeltje visolie.

Waarom visolie?

Visolie bevat als enige het type omega-3 dat je lichaam nodig heeft

Je weet inmiddels dat omega-3 een essentieel vetzuur is. Er bestaan allerlei soorten omega-3 vetzuren, maar deze drie zijn het belangrijkste om te kennen:

- ALA (alfa-linoleenzuur)
- EPA (eicosapentaeenzuur)
- DHA (docosahexaeenzuur)

ALA is een plantaardig omega-3 vetzuur en vind je in avocado, zaden, noten en olie, zoals lijnzaad en lijnzaadolie, raapzaadolie of walnootolie. EPA en DHA zijn visvetzuren en die vind je in vis en visolie. EPA en DHA zijn de belangrijkste twee die je lichaam nodig heeft.

Je lichaam maakt zelf EPA en DHA aan uit ALA, maar dit levert slechts een kleine hoeveelheid EPA en DHA op.

Visolie is twee keer zo voordelig als algenolie

Vissen kunnen EPA en DHA niet zelf maken, maar halen dit uit algen en plankton. Tegenwoordig kan EPA en DHA ook direct uit algen gehaald worden, die weer worden geproduceerd tot algenolie. Een uitkomst voor vegetariërs en veganisten.

Hoewel algenolie zeker een toekomst heeft, is het op dit moment nog erg prijzig. Algenolie is twee keer zo duur als visolie en daarom voor de meeste mensen geen optie om dagelijks te nemen. Mocht je een goedkopere variant van algenolie zien, dan is het vaak zo verdunt dat het eigenlijk geen effect heeft.

Visolie kan op een duurzame manier gemaakt worden

Naast algenolie is er nóg een bron van omega-3 en dat is krillolie. Maar wat blijkt? De krill-visserij heeft een enorme negatieve impact op de ecologie in de oceanen. Niet alleen is krill belangrijk voer voor walvissen, het slaat enorm veel CO₂ op, wat zeer gunstig is tegen het opwarmen van de aarde.

Visolie kan echter wél op een duurzame manier gemaakt worden, te zien aan het MSC-certificaat.

Veelgestelde vragen

Krijg ik niet te veel vitamine D binnen met jullie visolie?

Vitamine D krijg je vooral in de zomermaanden via de zon binnen. Heb je een donkere huid, dan is je behoefte aan vitamine D groter dan voor iemand met een blanke huid. Over het algemeen geldt: zit de R in de maand, dan heb je vitamine D nodig. Je krijgt een klein beetje vitamine D binnen via vis, maar dat is niet genoeg.

Welke vissoorten leveren de meeste omega-3?

Omega-3 vind je met name in vette vissoorten. De top-5 vette vissoorten met de meeste omega-3 per 100 gram zijn:

1. Atlantische zalm (2,5 g)
2. Ansjovis uit blik (2,1 g)
3. Haring (2,1 g)
4. Pacifische zalm (2,1 g)
5. Pacifische makreel (2,0 g)



Hoeveel omega-3 heb je nodig?

Hier zijn de meningen over verdeeld, maar er wordt meestal uitgegaan van een dagelijkse inname van minimaal 250-500 mg (0,25-0,5 g) EPA en DHA per dag. Uit de meest recente Voedselconsumptiepeiling blijkt dat Nederlanders gemiddeld 158 mg EPA en DHA per dag binnenkrijgen.

Om aan die 250-500 mg per dag te komen, wordt aangeraden om twee keer per week vette vis te eten en een omega-3 supplement te nemen.

Hoe zorg je voor de juiste verhouding omega-3 en omega-6?

Je hebt zowel omega-3 als omega-6 nodig. Het is belangrijk dat je beiden in de juiste verhouding binnenkrijgt. Dat heet de omega-6: omega-3 ratio, ook wel de n-6: n-3 ratio genoemd. Onze voorouders hadden een n-6: n-3 ratio van 1:1.

Tegenwoordig is dat anders. Geschat wordt dat de ratio in ons Westerse eetpatroon nu 20:1 of hoger is. Dat we dus bijna 20 keer zoveel omega-6 als omega-3 binnenkrijgen, komt door de grote toename van omega-6 in onze voeding (olijfolie, zonnebloemolie, margarine, halvarine en bak- en braadvetten). Hoe lager de n-6: n-3 ratio, hoe beter voor je gezondheid. Een ratio van 4:1 of 5:1 is een goed streven.

Wat is het verschil tussen visolie en viscollageen?

Het zijn twee hele andere producten. Collageen gaat over eiwitten en visolie over vetten. Beiden doen hele andere dingen in het lichaam. Je kunt zowel de visolie als de viscollageen naast elkaar gebruiken.

Wat is het verschil tussen visolie en levertraan of heilbotolie?

Levertraan en heilbotolie bevatten naast DHA en EPA, ook vitamine A en D. Vitamine A zit in zoveel producten, dat je dit eigenlijk niet als voedingssupplement zou hoeven slikken. Daarnaast smaakt levertraan ontzettend naar vis, wat veel mensen niet erg lekker vinden.

Kan ik een omega-3 supplement nemen als ik zwanger ben?

Omega-3 is extra belangrijk als je zwanger bent. Niet alleen voor jezelf, maar ook voor je ongeboren kindje. Die heeft extra veel omega-3 nodig voor de ontwikkeling van de hersenen. Tijdens de zwangerschap haalt je baby dit uit de placenta en na de geboorte uit de moedermelk.

Het wordt dus aangeraden om, naast vette vis, ook iedere dag een omega-3 supplement zoals visolie te nemen als je zwanger bent. Daarnaast is het aangetoond dat vis en omega-3 vetzuren een gunstig effect hebben op het voorkomen van vroeggeboorte en het verhelpen van een postpartum-depressie.

Kun je ook te veel omega-3 binnenkrijgen?

Ja, dat is mogelijk. Overdrijf dus niet met het gebruik van omega-3 supplementen en blijf binnen de veiligheidsmarges (een maximale dosis van 5000 mg per dag). Hoeveelheden hierboven kunnen onder andere je bloed verdunnen, de glucosebalans verstoren, je immuunsysteem verzwakken en serieuze bloedingen veroorzaken.

Kun je de waarde van omega-3 in je bloed zien?

Ja, dat kan zeker. Ga na of je bij je huisarts een test kunt doen of bestel een omega-3 test op internet. Een andere optie is om een persoonlijk bloedonderzoek te doen bij één van onze gecertificeerde coaches en therapeuten.

Hierin leer je niet alleen over de omega-3 waarde in je bloed, maar wordt alles meegenomen (mineralen, vitaminen, hormonale waarden, eventuele allergieën en intoleranties, etc.)

Wie mag er geen visolie gebruiken?

Als je een chemokuur-behandeling hebt of medicijnen gebruikt tegen een hoge bloeddruk (of die bloedstolling vertragen), kun je beter eerst overleggen met een arts voordat je visolie gaat gebruiken.