

Omtrent Omega-3

Het is zelden zinvol om zonder medisch advies een deeltje uit onze voeding (vitamines of sporenelementen bijvoorbeeld) extra aan te vullen.

Visvetzuren beschermen de Eskimo's tegen hart- en vaatziekten.

Jawel, maar ze overlijden meer aan inwendige bloedingen. Alleen een gevarieerd voedselpakket biedt gezondheidswinst.



Het verhaal van de visvetzuren

Gedurende de periode 1920-1960 ontdekten vorsers de goede en de slechte cholesterol. Ook de vetzuren omega drie, zes en negen geven hun geheimen prijs. Deze vetzuren maken we niet zelf. Ze zijn 'essentieel'. De voeding moet ze aanbrengen.

Het omega-3 uit tarwekiem- en sojaolie of uit vette en halfvette vis verschijnt te weinig op ons bord. Het huidige voedselpatroon met granen en vetten levert vooral omega-6. Zelfs viermaal meer dan nodig.

De gevolgen

De chemische fabriekjes in ons lichaam (enzymen) verwerken omega-3 (alfalino-leenzuur of ALA) tot ontstekingsremmende stoffen zoals EPA en DHA. Het overaanbod van omega-6 leidt deze

enzymen af. Ze produceren nu prostaglandines. Die spelen een rol in het ontstaan van diabetes en reuma. Omega drie en zes zijn in een delicaat evenwicht. Zowel een tekort aan omega-3 of een teveel aan omega-6 leidt tot ontstekingen.

Aanvoer van omega-3

Door de voeding

- Omega-3 of ALA vind je in koolzaad-, tarwekiem-, en sojaolie en in walnoten.
- EPA en DHA in vette en halfvette vis (paling, maatjes, sardines, zalm, forel, roodbaars, tarbot, ...). Twee tot drie porties van deze vissoorten per week (200-400 gr) is een streefdoel.

Door voedingssupplementen

- Deze aanvullingen kunnen een gezonde voeding nooit vervangen. Ze zijn wisselend van samenstelling, concentratie, zuiverheid en prijs. 1 gram EPA+DHA éénmaal per dag bij het eten wordt aangeraden.



- Varkens, paarden en kippen die omega-3 aangevuld voedsel krijgen, geven vlees of eieren die rijk zijn aan omega-3.
- Aan zuivelproducten (melk, minarines) kan omega-3 worden toegevoegd.

Door geneesmiddelen

Omacor[®] is een aanvullende behandeling na een hartinfarct. De dosis bedraagt één capsule (=1 gram) per dag, bij het eten. Om triglyceriden te drukken kan de startdosis oplopen van twee capsules tot vier. Patiënten die ook bloedverdunders nemen worden nauwlettend gevolgd. Omacor[®] is voorschriftplichtig maar niet terugbetaald door het ziekenfonds.

Andere effecten

- Bij zwangeren: minder risico's op vroeggeboorte.
- Bij jonge moeders: minder kans op postnatale depressie.
- Bij kinderen: het onevenwicht tussen de verschillende omega's zou bijdragen tot ADHD en dyslexie.
- Bij volwassenen: soepele vaatwanden, minder kans op bloedklontervorming, rem op hartritmestoornissen.

Deze beweringen staan nochtans ter discussie.

Ook over de werking bij ziekten zoals astma, Alzheimer en Crohn is geen duidelijkheid.



Omega-3: niets dan goeds?

- Mensen die bloedverdunders nemen, winnen advies in van hun arts of apotheker.
- Astmapatiënten die overgevoelig zijn aan aspirine kunnen het benauwd krijgen.
- Bij een chirurgische ingreep: stop de inname een tweetal weken vooraf.
- Houd rekening met maaglast, gasvorming in de darmen en visgeur in adem en urine.
- Omega-3 is licht- en temperatuur-gevoelig met duidelijk effectverlies. Capsules genieten de voorkeur. Neem ze bij het eten, eventueel geopend.
- Stort je niet blindelings onder invloed van de reclame op een pot visvetzuren.

In volgende Geneesmiddelenwijzer
Kinderen en geneesmiddelen

EEN ADVIES VAN JE  APOTHEKER

Verantwoordelijke uitgever: Gert Laekeman - Apotheker-farmacoloog
Geneesmiddelenvoorlichting K.U. Leuven
Kava D/2006/3286/11

Redactie en realisatie:
Comité Farmacotherapie
Kon. Apoth.Ver. Antwerpen