

Wat u moet weten over visolie

Visolie is heilzaam voor het hart en de bloedvaten, verbetert het immuunsysteem, werkt bij gewrichtsklachten en verbetert het geheugen en de concentratie.

We zien regelmatig reclame of er verschijnen artikelen waarin visolie wordt aangeprezen als een zegen voor de gezondheid. Uit diverse onderzoeken blijkt dat visolie inderdaad heilzaam is voor vele gezondheidsklachten en daarom worden we regelmatig met het product geconfronteerd. Maar het ene product is het andere product niet en er zit vaak grote kwaliteitsverschillen in. Waar moeten we nu als consument bij het kopen van visoliecapsules op letten? En zijn supplementen überhaupt wel zinvol?

Visolie bestaat uit omega-3 vetzuren en zijn essentieel voor de gezondheid. De stoffen EPA en DHA uit visolie zijn werkzaam bij diverse gezondheidsproblemen, zoals hart en vaatziekte, diabetes, leer en leesproblemen, depressie, concentratiestoornissen, arterosclerose, hartritme stoornissen, psychische problemen, hoge bloeddruk, hypercholesterolemie, preventie bij Alzheimer, verouderingsprocessen, gezichtsvermogen, ontstekingsprocessen, huidproblemen, allergie, menopauze, gewrichtsontstekingen en osteoporose.

De Nederlandse gezondheidsraad adviseert een dagdosis van 200 mg EPA en DHA. Uit onderzoek is gebleken dat een dagdosis van minimaal 600 mg EPA en DHA nodig is ter preventie van gezondheidsproblemen, dit is te vergelijken met 450 gr haring per dag. Bij bepaalde chronische ontstekingsziektes mag de dagdosis zelfs nog hoger. Een groot deel van de Nederlandse bevolking eet te weinig vette vis, zoals zalm, makreel, tonijn (niet uit blik) en heeft een te lage inname van omega-3 vetzuren.

Visolie is belangrijk voor hart en bloedvaten, de hersenen en vervult een belangrijke rol bij het immuunsysteem, het bewegingsapparaat en in de glucose- en vetstofwisseling, het ondersteunt de botopbouw en kan de bloeddruk verlagen. De inname van omega-3 vetzuren helpt bij het voorkomen, verlichten en verdwijnen van uiteenlopende chronische ziektebeelden. Een hoge inname van omega-3 vetzuren zorgt voor een daling van de stoffen in het lichaam die voor de ontstekingen zorgen. Raadpleeg hiervoor altijd een deskundige zodat u een goed advies krijgt.

Vette vissoorten die redelijk schoon zijn van milieuvervuiling (PCB's en kwik) zijn Wilde Alaska zalm, roze of blauwbrug, pelsers, sprout, Spaanse makreel, haring, sardines en ansjovis. Vermijd blauwvintonijn, Atlantische zalm, marlijn, koningmakreel, zwaardvis vanwege hun hoge kwik en PCB's gehalte. Bij het eten van geen of weinig vette vis is het gebruik van een goede visolie supplement van een goede en zuivere kwaliteit onontkoombaar.

Bij aanschaf van een visolie supplement is het aan te raden te letten op wat er per capsule in zit. Hoe meer er van de werkzame stoffen EPA en DHA er in een capsule zit hoe zuiverder en hoe minder capsules u per dag nodig heeft om aan de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid te komen. Een visolie capsule van 1000 mg bestaat dan uit 350 mg EPA en 250 mg DHA. Door de toevoeging van Vit E in een natuurlijke vorm, wordt een optimale biologische opneembaarheid van de visolie gegarandeerd en heeft Vit E na inname een krachtige antioxidanten functie.

De balans van omega vetzuren.

Veel mensen vragen zich af echter welk omega vetzuur wanneer gebruikt moet worden. Heeft men omega 3, omega 6 of misschien wel een combinatie van 3, 6 en 9 van deze vetzuren nodig? Of juist niet deze combinatie omdat dan de balans verstoord raakt. De wereld van de omegavetzuren lijkt soms meer op een doolhof. Reden om in dit artikel dieper op deze materie in te gaan.

De omega vetzuren zijn terecht een gezondheidshype geworden. Veel wetenschappelijke studies laten zien dat omega vetzuren preventief en ondersteunend ingezet kunnen worden tegen geestelijke en lichamelijke ongemakken en gewrichtsontstekingen. Het vet in onze voeding wordt onderverdeeld in verzadigde vetzuren, enkelvoudige en meervoudige onverzadigde vetzuren.

Het belang van essentiële meervoudig onverzadigde vetzuren.

Een tekort aan essentieel, meervoudige onverzadigde vetzuren leidt tot een verharding van de celmembranen. Dit heeft tot gevolg dat de cellen minder voeding krijgen en meer afvalstoffen in de celkern houden. Dit leidt dan weer tot het krijgen van o.a. hart- en vaatziekten, een verzwakt immuunsysteem, neurologische problemen zoals leer- en concentratieproblemen, huidproblemen, gewrichtsontstekingen, een verstoorde hormoonhuishouding en een sterk verhoogde kans op ontstekingen.

Zoek de juiste balans tussen omega 3 en omega 6

Lijnzaadolie, visolie en perilla olie zijn zeer rijk aan omega 3 vetzuren. De beste bronnen van omega 3-vetzuren zijn vette vissoorten die in koud water zwemmen. Zij zijn rijk aan een hoog EPA en DHA gehalte. Denk hierbij aan zalm, makreel, sardientjes, haring, ansjovis en tonijn.

Het meest bekende omega 6 vetzuur is linolzuur. Ons lichaam heeft dit vetzuur nodig, maar een teveel wordt omgezet in vrij arachidonzuur wat ontstekingen bevordert. Zonnebloemolie, saffloerolie en de meeste margarines bevatten veel linolzuur.

In onze voeding is de verhouding helaas teveel gegaan naar de omega 6. Volgens wetenschappelijke studies is deze verhouding vandaag 1 over 25! Het teveel aan linolzuur wordt omgezet in arachidonzuur en behalve dat dit vet ontstekingen bevordert, wordt door een overmaat ook de omzetting van alfa-linoleenzuur in het belangrijke EPA en DHA belemmerd. Over het algemeen kan men dus zeggen dat wij met het huidige voedingspatroon alleen omega 3 extra nodig hebben. Met uitzondering van mensen met een tekort aan gamma-linoleenzuur bijvoorbeeld bij sommige huidproblemen en een hormonale disbalans.

Welke omega gebruiken?

Als aanvulling op de voeding volstaat een dagelijks preparaat dat 1000 milligram zuivere en natuurlijke visolie bevat. Het is belangrijk dat EPA/DHA in de verhouding van 350/250 mg aanwezig is. Sommige ziektebeelden vragen specifiek om meer EPA, DHA of GLA. Extra omega 6 is over het algemeen overbodig of zelfs niet wenselijk.

EPA-toepassingen

Chronische ontstekingen, hart- en vaatandoeningen, psychische en neurologische problemen en een sterk verhoogd cholesterolniveau vragen om meer EPA dan DHA.

DHA-toepassingen

DHA heeft zijn nut meer dan bewezen bij de ontwikkeling en de functie van de hersenen, het zenuwstelsel en de ogen van de foetus. Gedurende het laatste trimester van de zwangerschap en tijdens de borstvoedingsperiode verbruikt de moeder zeer grote hoeveelheden DHA die ze afgeeft aan het kind. Het is om die reden dat de zwangere vrouw extra hoeveelheden DHA nodig heeft om na de geboorte minder kans te maken op een postnatale depressie.

GLA-toepassingen

Hoewel we voldoende omega 6 in de vorm van linolzuur in ons lichaam hebben, hebben sommige mensen toch een tekort aan GLA. Enkele mensen kunnen de omzetting van linolzuur in gamma-linoleenzuur niet maken. Voor deze omzetting is een bepaald enzym nodig die mensen met sommige huidaandoeningen niet voldoende hebben. Mensen met dermatitis, psoriasis en eczeem kunnen gebaat zijn met het slikken van extra GLA.

Conclusie: Bij gewrichtsontstekingen is het slim om de eerste twee maanden een extra dosering omega 3 te nemen. Het kan wel twee tot drie maanden duren voordat de effecten van omega 3 vetzuren echt merkbaar worden. Gebruik daarom de eerste twee maanden drie maal daags drie capsules visolie forte in de verhouding 350/250 EPA/DHA. Daarna kan men pas overgaan op een onderhoudsdosering van 1 x daags. Een goede tip: laat u in de praktijk van Reflex-Zwolle adviseren voor de juiste Visolie forte.
