

Veilig, maar
overbodig

Supplementen
zijn veilig, maar
bieden op cardio-
vasculair vlak geen
meerwaarde t.o.v.
omega 3 in voeding.

Omega 3-supplementen

Je kunt zonder

Hoewel ze erg vaak over de toonbank gaan in apotheken en drogisterijen, hebben omega 3-supplementen helemaal geen gezondheidsvoordelen. Je kunt veel goedkoper én gezonder aan je dagelijkse omega 3-behoefte geraken door geregeld vette vis en noten op je menu te plaatsen.

Stéphanie Bonnewyn en Birgit Janssen

Over omega 3 is al veel gezegd en geschreven. We begrijpen dan ook dat het voor een doorsnee-consument geen sinecure is om het bos door de bomen nog te zien. Dat verklaart wellicht ook waarom velen zich laten verleiden door de verkooppraatjes voor

omega 3-supplementen. Toch heb je zulke supplementen helemaal niet nodig. Wij zetten alles even op een rijtje.

Waarom is omega 3 essentieel?

Omega 3 is eigenlijk een groep van vetzuren, waarvan er een essentieel

>

Niet beschermd



Je hebt omega 3 nodig, maar het beschermt niet in hogere mate tegen hart- en vaatziekten.

> is, namelijk alfa-linoleenzuur (ALA). Essentieel betekent in dit geval dat je lichaam niet in staat is om zelf dat vetzuur aan te maken, maar het wel nodig heeft om correct te functioneren. Omega 3-vetzuren zijn mee verantwoordelijk voor een goede werking van je hart en maken dat je bloeddruk en het triglyceridengehalte in je lichaam onder controle blijven. Je moet sommige van deze vetzuren dus elders zien te halen. En daarvoor heb je wel wat keuze. Omega 3 omvat dus een hele reeks verschillende vetzuren die in onze voeding voorkomen. De belangrijkste zijn alfa-linoleenzuur (ALA), eicosapentaeenzuur (EPA) en docosahexaeenzuur (DHA). Dat eerste heeft een plantaardige oorsprong en vind je onder meer terug in lijnzaad, noten en verschillende oliën zoals koolzaad-, lijnzaad- en notenolie. EPA en DHA hebben daarentegen een dierlijke oorsprong en kun je aantreffen in vette koudwatervissen zoals zalm, makreel, sardienen, tonijn ... Door voldoende te variëren in je menu, krijg je dus zonder al te veel moeite (en zonder dure supplementen te slikken) deze verschillende omega 3-vetzuren binnen.

Hoeveel omega 3 heb je nodig?

Om dagelijks aan je behoefte omega 3 te geraken, hoef je trouwens heus geen grote porties vis of noten te eten. Volgens de Europese Autoriteit voor Voedselveiligheid, kortweg EFSA, volstaat een inname van 250 tot 500 mg EPA en DHA per dag. Wie, zoals EFSA aanbeveelt, tweemaal per week vis op het menu zet, waarvan één keer een vette vis, hoeft zich alleszins geen zorgen te

Verse voeding is beste bron van omega 3

maken. Dat volstaat ruimschoots om aan je dagelijkse omega 3-behoefte te voldoen.

Is een overdaad aan omega 3 schadelijk?

Je hoeft je evenmin zorgen te maken dat je te veel omega 3 zou opnemen. Je kunt zonder zorgen geregeld een zalm, forel of mosseltjes op het menu zetten. De omega 3-supplementen die je op de markt vindt, bevatten trouwens – als je de aanbevolen dosis op de verpakkingen opvolgt – vaak (veel) meer omega 3 dan nodig. Wij namen 20 courante supplementen onder de loep, bij 16 ervan neem je dagelijks meer dan 250 mg omega 3 op. Volkomen onschadelijk, maar ook volkomen nutteloos. Wetende dat je voor deze supplementen een flinke duit mag neertellen is het volstrekt absurd om er ook nog meer dan nodig van te nemen.

Wat als je te weinig omega 3 consumeert?

Het omgekeerde, een tekort aan omega 3, kan wél tot problemen leiden. Ons Westers voedingspatroon is grotendeels opgesteld rond granen, vlees en plantaardige oliën. Deze bevatten doorgaans veel omega 6, een andere groep van vetzuren, maar weinig tot geen omega 3. En dat is best problematisch, aangezien ons lichaam dezelfde enzymen gebruikt om deze vetzuren om te zetten.

De enzymen die je lichaam gebruikt voor omega 6, kunnen dus niet meer dienen voor omega 3. Geregeld vette vis op het menu zetten en je inname aan omega 6 trachten te beperken, volstaan echter om dit onevenwicht wat rechter te trekken en ervoor te zorgen dat je lichaam de omega 3-vetzuren kan omzetten.

Kan omega 3 gevaarlijk zijn?

Omega 3 wordt geregeld geassocieerd met contaminanten zoals zware metalen, polychloorbifenylen (PCB's) en kwik, die soms in vis kunnen worden aangetroffen. Fabrikanten van omega 3-supplementen profileren hun product dan ook maar wat graag

Portie in beeld

De Europese Autoriteit voor Voedselveiligheid adviseert om dagelijks 250 mg omega 3 te consumeren. En het hoeft je helemaal niet veel moeite of geld te kosten om die uit verse voeding te halen.

250 mg
aanbevolen
dagelijkse
portie
omega 3

7 g
gerookte
makreel



Makreel

€ 0,07 voor 250 mg omega 3

10 g
sardines
in blik



Sardines

€ 0,10 voor 250 mg omega 3

16 g
gegrilde
zalm



Zalm

€ 0,43 voor 250 mg omega 3

25 g
gerookte
forel



Forel

€ 0,35 voor 250 mg omega 3

25 g
ansjovis



Ansjovis

€ 0,37 voor 250 mg omega 3

omega 3-
supple-
menten



€ 0,32 voor 250 mg omega 3

tot € 2,43 voor dagelijkse
portie die fabrikanten aanbevelen

als dé veilige manier om omega 3 op te nemen. De supplementen die wij onderzochten, zijn inderdaad vrij van PCB's, polyaromatische koolwaterstoffen en kwik, maar uit ons meest recente onderzoek blijkt dat ook gerookte zalm quasi helemaal niet in de buurt komt van de wettelijke maxima voor deze contaminanten. Door te variëren tussen verschillende soorten vis en hun herkomst, beperk je sowieso al de risico's.

Is er een verschil tussen natuurlijke omega 3 en die in supplementen?

Neen. Je kunt in principe via beide wegen tegemoetkomen aan je behoefte. Die soms erg dure supplementen bevatten echter enkel deze meervoudig onverzadigde vetzuren, terwijl een stukje vette vis vol andere nuttige vitaminen, eiwitten en mineralen zit. Er zijn dus maar weinig redenen om supplementen te verkiezen boven natuurlijke omega 3. Vegetariërs en veganisten moeten hier wel wat aandacht aan besteden, aangezien hun natuurlijke bronnen voor omega 3 (en meer bepaald EPA en DHA) erg beperkt zijn.

Beschermt omega 3 je tegen hart- en vaatziekten?

Ja en neen. Je lichaam heeft omega 3 nodig om deze organen correct te laten functioneren, maar uit een recente studie is gebleken dat omega 3-supplementen hoegenaamd geen enkel gunstig effect hebben op de sterfte door hart- en vaatziekten. Om hart- en vaatziekten te kunnen voorkomen, is er meer nodig. Daarvoor spelen naast je voeding ook je leefgewoonten (roken, drinken, bewegen ...), stress, familiale aanleg ... een belangrijke rol. Omega 3 laat je lichaam dus correct werken, maar biedt je helaas geen bescherming tegen zulke aandoeningen. Een reden te meer om omega 3-supplementen links te laten liggen en je omega 3 uit verse voeding te halen. ❤️