

# Kies de juiste visolie of algenolie

## Naargelang het beoogde doel



Duizenden wetenschappelijke studies bewijzen het belang van omega-3-vetzuren in onze voeding of documenteren het gunstige effect van voedingssupplementen met omega-3-vetzuren in de preventie of aanpak van diverse aandoeningen. Wie inziet dat omega-3-vetzuren in de gezondheidszorg nog steeds ondergewaardeerd worden omdat de farmaceutische industrie – vooral uit op gepatenteerde en winstopleverende medicijnen – ze straal negeert en wie overtuigd is dat omega-3-vetzuren zijn gezondheid ten goede kunnen komen, staat nog voor de volgende uitdaging: hoe kan je de beste keuze maken uit het wel zeer grote aanbod van visolie, algenolie of zelfs krillolie?

### Kwaliteit zeer belangrijk!

Vooraleer na te gaan wie het best gediend is met het omega-3-vetzuur eicosapentaëenzuur of EPA, wie eerder voordeel haalt uit het omega-3-vetzuur docosahexaëenzuur of DHA of wie net beide vetzuren zeer goed kan gebruiken, is het in de eerste plaats van belang een omega-3-vetzurenpreparaat te kiezen van een onberispelijke kwaliteit, dat bovendien het minst negatieve impact heeft op het milieu. De criteria die je hierbij leiden naar de juiste keuze, zijn de volgende:

- ▶ **Hexanenvrij productieproces:** oliën moeten nu eenmaal geëxtraheerd worden. Helaas gebruiken nog heel wat producenten hexanen als solventen om de omega-3-vetzuren af te zonderen. Deze toxische stoffen, die ook schadelijk zijn voor het milieu, moeten nadien uit de olie "gevist" worden.
- ▶ **Extractie bij lage temperatuur:** zowel EPA als DHA zijn meervoudig onverzadigde vetzuren met meerdere dubbele bindingen. Deze bindingen zijn zeer oxidatiegevoelig als ze blootgesteld worden aan warmte. Daarom worden destillatieprocessen bij hogere temperatuur beter vermeden ten voordele van de zogenaamde CO<sub>2</sub>-extractie, een extractiemethode die bij lagere temperatuur gebeurt en waarmee de hoogste kwaliteit, zuiverheid en concentratie kan verkregen worden.
- ▶ **Extreme zuiverheid:** contaminanten zoals zware metalen (o.a. kwik), pesticiden, dioxines en PCB's horen helemaal niet thuis in omega-3-vetzuren. Stel je vertrouwen alleen in een producent die van elk lot omega-3-vetzuren mits nauwkeurige toxicologische analyse een extreme zuiverheid kan garanderen. Zoals hoger reeds gesteld, is de CO<sub>2</sub>-extractie al een goede garantie op een zuiver preparaat.
- ▶ **Milieuvriendelijk:** de impact van een omega-3-vetzuren supplement op het milieu moet zo laag mogelijk zijn! Het allerbeste in dit opzicht zijn de algenoliën: als je die onder strikt



▶ *Wat betreft visolie zou elke producent moeten kunnen aantonen dat hij de vis niet haalt uit overbeviste gebieden, maar enkel uit duurzaam beheerde wateren (zoals rond Antarctica).*

gecontroleerde omstandigheden zelf kweekt, dan hoeven we onze zeeën niet te bevissen. Helaas kunnen algenoliën ons vooralsnog alleen DHA-rijke omega-3-vetzuursupplementen aan een betaalbare prijs bezorgen. EPA uit algen is vooralsnog zeer duur. Wat betreft visolie zou elke producent moeten kunnen aantonen dat hij de vis niet haalt uit overbeviste gebieden, maar enkel uit duurzaam beheerde wateren (zoals rond Antarctica). Verder is het natuurlijk logisch dat de betreffende visolie enkel afkomstig is van niet bedreigde en kleinere vissoorten zoals sardijnen, ansjovis en makreel. Ook het productieproces mag het milieu niet schaden.

- ▶ **Gecertificeerd:** een producent die inspanningen levert om te voldoen aan alle voornoemde kwaliteitseisen, heeft er alle belang bij een "audit" door een onafhankelijke autoriteit te laten



uitvoeren om een certificaat te verkrijgen, die de zorg voor het milieu garandeert.

- **Triglyceriden:** de omega-3-vetzuren kunnen aangeboden worden onder de vorm van ethylesters en onder de vorm van triglyceriden. Die laatste zorgen voor de beste opneembaarheid.

#### Wat zijn de indicaties voor een visolie met een normale EPA/DHA-verhouding?

De omega-3-vetzuren EPA en DHA hebben voor het grootste deel gelijklopende eigenschappen (EPA kan trouwens in DHA omgezet worden), maar EPA heeft meer "functionele" eigenschappen, DHA meer "structurele" eigenschappen (als onderdeel van de celmembranen). Volgens wetenschappelijke studies kan een "gewone" visolie met een natuurlijke EPA/DHA-verhouding van ongeveer 3/2, aangewezen zijn bij de preventie van en ondersteuning bij:

- **hart- en vaatziekten (atherosclerose, hoge bloeddruk, hartinfarct, beroerte, embolie, trombose, dementie door aderverkalking ...):** in de preventie minstens 500 mg EPA + DHA/dag, bij een hart- en vaatziekte: minstens 1 g EPA + DHA/dag
- **hoge bloedspiegel aan triglyceriden**
- **allergieën (hooikoorts, huisstofmijtallergie, astma..)**
- **huidaandoeningen (eczeem, psoriasis, acne, droge huid...)**
- **gewrichts- en spierontstekingen**
- **auto-immuunziekten (reumatoïde artritis, naast GLA of gammalinoleenzuur, colitis ulcerosa, ziekte van Crohn, MS...)**
- **menstruatiestoornissen, menopauzale klachten, hormonale stoornissen**
- **diabetes type 2**
- **kanker.**

#### Wat zijn de indicaties voor een EPA-rijke visolie?

Volgens wetenschappelijke studies liggen de indicaties voor een meer "functionele" EPA-rijke visolie vooral op het gebied van de hersenfuncties:

- **negatieve stemming, somberheid, depressiviteit, gemoedsstoornissen, postnatale depressie**
- **aandachtstekort- en gedragsstoornissen bij kinderen zoals ADHD (Attention Deficit and Hyperactivity Disorder) en ADD (Attention Deficit Disorder)**
- **leerstoornissen zoals dyslexie (problemen met lezen) en dyspraxie (problemen met rekenen)**
- **motorische stoornissen zoals dyspraxie**
- **angsten, angststoornissen**
- **agressiviteit, opstandig gedrag**
- **stressgevoeligheid, rusteloosheid, zenuwachtigheid**
- **geheugen- en concentratiestoornissen**

NATAOS

KEY NUTRITION

# Krill Oil Superior

Bijzondere omega-3 vetzuren met een uitstekende opneembaarheid van EPA<sup>1</sup> en DHA<sup>2</sup>

Nu ook in een voordeelpack van 120 capsules \*

60 capsules van 590 mg • € 21,95 • CNK 2710-770  
\* 120 capsules van 590 mg • € 39,95 • CNK 2835-395

- <sup>1,2</sup> **Draagt bij tot de instandhouding van een gezonde werking van het hart**
- <sup>2</sup> **Draagt bij tot de instandhouding van een gezonde hersenfunctie en gezichtsvermogen**

Krill, een massa garnaalachtige schaaldiertjes, is erg rijk aan de omega-3 vetzuren EPA en DHA. Zijn die ook niet aanwezig in visolie? Klopt. Maar er is een belangrijk verschil. Bij visolie zit de omega-3 immers in de trygliceriden, terwijl die in krillolie gebonden is aan de fosfolipiden. De omega-3 uit krillolie is wateroplosbaar en wordt dus veel beter opgenomen door ons lichaam.

Krill Oil Superior van Nataos bevat een hoog gehalte aan deze fosfolipidegebonden omega-3 vetzuren (EPA & DHA) en bevat ook Astaxanthine, de stof die krill een dieprode kleur geeft.

Dagelijkse consumptie van de EPA en DHA vetzuren uit Krill Oil Superior draagt daarmee bij tot de instandhouding van een gezonde werking van het hart.

Het DHA in de capsules helpen bij de instandhouding van een gezonde hersenfunctie en gezichtsvermogen.

Deze fysiologische effecten worden verkregen bij een gezamenlijke dagelijkse inname van 250 mg EPA en DHA, waarvan minimaal 40 mg DHA.

### Waarom Krill Oil Superior Van Nataos?

- Betere opname dan omega-3 uit visolie (wetenschappelijk bewezen).
- Milieubewuste, MSC gecertificeerde oogst zonder bijvangsten.
- Meteen en vers verwerkt dankzij Eco-Harvesting-techniek.
- Geen enzymatische degradatie en oxidatie.
- Geeft geen oprispingen of vissmaak.
- Vrij van dioxines, PCB's en andere zware metalen.

Vraag naar Krill Oil Superior in de betere natuurvoedingswinkel of apotheek.

Meer weten? Bel 052 48 43 00 of surf naar ojbwa.be

WWW.NATAOS.COM

- **spieratrofie, ongewenst gewichtsverlies (anorexie, kanker)**
- **gevoeligheid voor zonnebrand.**

**Wat zijn de indicaties voor een algenolie, rijk aan DHA?**

Zoals reeds gesteld, kan een DHA-rijk omega-3-vetzurenpreparaat uit algen gehaald worden. Er hoeven hiervoor dus geen vissen uit de zee gehaald te worden. Dit zijn de voornaamste indicaties van de vegetarische en meer "structurele" DHA:

- **zwangerschap en borstvoeding: minder risico op vroeggeboorte, positieve invloed op de hersenontwikkeling van de baby, gunstig voor de ontwikkeling van het gezichtsvermogen van de baby, helpt sneller een goed slaappatroon bij de baby ontwikkelen....**
- **aanvulling van omega-3-vetzuren bij kinderen jonger dan 5 jaar**
- **gezichtsproblemen, preventie van leeftijdsgebonden maculaire degeneratie (netvliesdegeneratie)**
- **behoud van een normale hersenfunctie en preventie van de ziekte van Alzheimer**
- **overgewicht (stimuleren van de vetverbranding)**
- **hartritme stoornissen.**

**Krillolie: uitstekend, maar.....**

Het zal niemand ontgaan zijn dat er met krillolie ook nog een andere en belangrijke bron van omega-3-vetzuren bestaat. Op voorwaarde dat er voldaan wordt aan de hoger opgestelde kwaliteitsnormen (zeker ook qua impact op het milieu!), kan krillolie inderdaad ook als een zeer valabele bron van omega-3-vetzuren



• Een DHA-rijk omega-3-vetzurenpreparaat kan uit algen gehaald worden. Er hoeven hiervoor dus geen vissen uit de zee gehaald te worden.

ingezet worden. Krillolie heeft zelfs twee grote voordelen op visolie: de omega-3-vetzuren zijn gebonden aan fosfolipiden, wat hun absorptie en werkzaamheid verhoogt (terwijl fosfolipiden zelf ook zeer nuttig zijn voor de celmembranen), en ze bevat met astaxanthine een sterk antioxidans dat de vetzuren beschermt tegen oxidatie. Maar zelfs als we in het gunstigste geval aannemen dat je met 600 mg EPA + DHA uit krillolie evenveel de bloedspiegel aan omega-3-vetzuren verhoogt als met 1000 mg EPA + DHA uit visolie, dan nog valt krillolie minstens dubbel zo duur uit als een kwaliteitsvolle visolie! Bovendien kan er met krillolie niet – zoals bij visolie en algenolie – specifiek voor een EPA-rijke of DHA-rijke formule gekozen worden.

**UDO'S CHOICE®  
ULTIMATE OIL BLEND**

UDO'S CHOICE ULTIMATE OIL BLEND BEVAT OMEGA-3 EN OMEGA-6 DIE BIJDAGEN TOT DE INSTANDHOUDING VAN NORMALE CHOLESTEROLGEHALTEN IN HET BLOED. DIT GELDT BIJ EEN DAGELIJKSE INNAME VAN MINIMAAL 2 G OMEGA-3, OF 10 G OMEGA-6.

**Al jaren een bewuste keuze voor gans de familie**

Wat maakt Udo's Choice Ultimate Oil Blend® zo uniek?

Udo's Choice Ultimate Oil Blend is een combinatie van verse en ongeraffineerde biologische oliën zoals: lijnzaad-, zonnebloem- en sesamolie. Ze zijn zodanig bereid tot de speciale verhouding van de omega-3, omega-6 en omega-9 vetzuren werd verkregen. De olie werd mechanisch geperst bij een lage temperatuur in een ultramoderne, licht- en zuurstofvrije omgeving. Deze methode werd speciaal door Udo Erasmus ontworpen om de stabiliteit en de voedingswaarde van het product te maximaliseren. Bovendien bevat Udo's Choice Ultimate Oil Blend ook 'secundaire' ingrediënten zoals: teunisbloemolie, olie uit havervlokken en rijstkorrels, lecithine en triglyceriden met middellange ketens en vitamine E. Vitamine E draagt bij tot de bescherming van cellen tegen oxidatieve stress. In tegenstelling tot vele andere oliën is Ultimate Oil Blend verpakt in ecologisch, niet-reactief, amberkleurig glas met een versheidsdatum. En ten slotte smaakt het heerlijk!

**Een uniek oliemengsel met veel waardevolle eigenschappen.**



correct en ecologisch verpakt in niet-reactief, amberkleurig glas en eromheen een lichtwerende kartonnen doos



voor meer info over Ultimate Oil Blend®

OJIBWA | de roeck  
YOUR HEALTH, OUR MISSION

+32 (0)52 48 43 00  
www.gezondevetten.be

VERKRIJGBAAR IN DE BETERE NATUURVOEDINGSWINKEL OF APOTHEEK