

# Kies de visolie of de algenolie die het best bij je past

Letterlijk duizenden wetenschappelijke studies onderschrijven 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 begrijpt 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?

## Voorop kwaliteit!

Vooraleer na te gaan wie het best gediend is met het omega-3-vetzuur eicosapentaeenzuur of EPA, wie eerder voordeel haalt uit het omega-3-vetzuur docosahexaeenzuur 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 en kunnen ondermeer door warmte oxideren. 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
- ▶ **Extremee zuiverheid:** contaminanten zoals zware metalen (o.a. kwik), pesticiden, dioxines en PCB's horen helemaal niet in 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-vetzurensupplement op het milieu moet zo laag mogelijk zijn! Het allerbeste in dit opzicht zijn de algenoliën: als je die onder stikt gecontroleerde omstandigheden zelf kweekt, dan hoeven we onze zeeën niet te bevissen. Helaas kunnen algenoliën ons vooralsnog alleen DHA-rijke omega-3-vetzurensupplementen aan een betaalbare prijs bezorgen. Wat be-



treft 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

## Krillolie?

Het zal niemand ontgaan zijn dat er met krillolie ook nog een andere bron van omega-3-vetzuren bestaan. Op voorwaarde dat er voldaan wordt aan de hoger opgestelde kwaliteitsnormen (zeker ook qua impact op het milieu!), kan krillolie inderdaad ook als een valabele bron van omega-3-vetzuren ingezet worden. Krillolie heeft zelfs twee voordelen op visolie: namelijk dat de omega-3-vetzuren gebonden zijn aan fosfolipiden, wat hun absorptie en werkzaamheid verhoogt, en het feit dat ze met astaxanthine een sterk antioxidans aanvoert. 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.