

Krillolie: de hype doorprikt



Als we bepaalde reclameboodschappen mogen geloven, dan is krillolie tegenwoordig de allerbeste bron van omega-3-vetzuren. De olie uit dit Antarctisch garnaalachtig zeediertje (*Euphausia superba*), een voedingsbron voor walvissen, pinguïns en robben, zou visolie op elk vlak overtreffen en dus overbodig maken. Maar wie de zaken helder op een rijtje zet, zal vaststellen dat zowel voorschrijver als consument bij de neus worden genomen.

Erst het goede nieuws

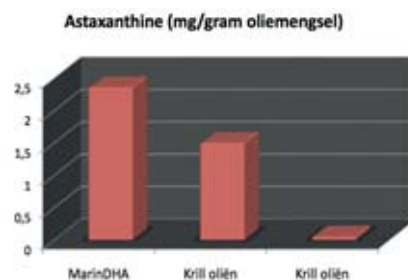
Een groot verschil tussen krillolie en visolie is de vorm waaronder de omega-3-vetzuren EPA en DHA worden aangeleverd. In visolie komen EPA en DHA voor onder de vorm van triglyceriden of onder de vorm van ethylesters, als men meer gaat concentreren. In krillolie zijn EPA en DHA daarentegen gekoppeld aan fosfolipiden, wat deze omega-3-vetzuren inderdaad een licht betere opneembaarheid bezorgt. Verder zitten in krillolie nog twee componenten, die het middel op het eerste zicht aantrekkelijk maken: omega-9-vetzuren (meer bepaald oleïnezuur, zoals in olijfolie) en astaxanthine. Dit laatste roze-rode pigment behoort tot de carotenoiden en is een sterk antioxidans, dat 100 maal krachtiger dan vitamine E is.

Heel lage hoeveelheid EPA + DHA

In de honderden studies die het gunstige effect van omega-3-vetzuren aantonen bij diverse aandoeningen, is er één constante factor: er moet steeds voldaan worden aan een minimale dagelijkse hoeveelheid EPA en/of DHA. Zo raden gezagsdragende instanties in de preventie van hart- en vaatziekten minimaal 500 mg EPA + DHA aan en voor personen met eerdere hartkwalen minstens 1 g EPA + DHA. Voor een positief effect bij depressieve gevoelens moet er zeker 1 g EPA aangevoerd worden en kinderen met aandachtspro-

blemen en opstandig gedrag hebben minstens 500 mg EPA nodig. Als we krillolie bekijken dan valt onmiddellijk de wel heel lage hoeveelheid EPA + DHA per capsule op: Krill olien bevatten tussen de 120 mg tot amper 77,5 mg EPA en DHA.

Voor werkzame hoeveelheden EPA + DHA moeten dus al gauw 4 tot 8 capsules per dag worden ingenomen en dat wordt wel een heel dure zaak! Schril in contrast daarmee staat de hoeveelheid EPA + DHA, dat een welbepaald kwaliteitsmerk met geconcentreerde en uiterst zuivere visolie aanvoert: met 660 à 850 mg EPA + DHA wordt per capsule liefst 5 tot 10 maal meer EPA + DHA aangeboden!



Astaxanthine: het kan beter

Er wordt bij de promotie van krillolie ook heel wat gewag gemaakt van astaxanthine. Het is inderdaad zo dat dit sterke antioxidans het werkingsprofiel van EPA en DHA opmerkelijk kan verbeteren. Maar ook hier kan krillolie de concurrentie niet aan met een astaxanthinehoudend, vegetarisch algenoliepreparaat op de markt: dit laatste bevat per g capsule-inhoud liefst 2,36 mg astaxanthine in tegenstelling tot bij de verschillende Krillolien maar een 1,5 mg tot 0,05 mg. En als we kijken naar de hoeveelheid DHA die daarbij hoort, dan scoort ook het vegetarische algenpreparaat met 503 mg DHA per g

capsule-inhoud beter dan krillolien 300 mg a 200 mg. De rekening is dus snel gemaakt.

Studies bij mensen: belangenconflicten, kleinschalig, niet gepubliceerd

Ten slotte hebben de enkele studies met krillolien heel weinig in te brengen tegen de honderden goed opgezette, door onafhankelijke instanties uitgevoerde en zeer sprekende klinische studies met visolie. Zo wordt een kleinschalige studie aangehaald die het nut van krillolie aantoont bij ADHD: de studie is zeker niet gepubliceerd in een toonaangevend tijdschrift. Een studie die de gunstige effecten bij PMS (premenstrueel syndroom) moet aantonen is een niet onafhankelijk onderzoek, waarvan enkele auteurs bij een krillolieproducent werken. De studie die de voordelen op gebied van hart- en bloedvaten moet aantonen, telde volgens onafhankelijke wetenschappers te weinig deelnemers.

Milieuvriendelijk?

Men heeft vastgesteld dat de hoeveelheid Antarctisch krill sterk is afgenomen sinds de jaren 70, in sommige streken met wel 80%. Er wordt aangenomen dat de klimaatverandering de hoofdoorzaak is van de achteruitgang in de krillstand, wat het complete ecosysteem op ondermeer Antarctica sterk verstoort.

Conclusie

Voor wie rekening houdt met de eigenlijke hoeveelheid EPA + DHA (en de prijs die je ervoor betaalt), met de waarde van het ondersteunende wetenschappelijke onderzoek en met de hoeveelheid astaxanthine, is het duidelijk dat krillolie helemaal niet opkan tegen een kwaliteitsmerk van geconcentreerde visolie of algenolie.

Omega-3 (mg/gram oliemengsel)

