

Gammalinoleenzuur (GLA), het “goede” omega-6-vetzuur

Een van de grote medeoorzaken van gewrichtsaandoeningen, hart- en vaatziekten, overgewicht, kanker, auto-immuunziekten, diabetes type 2 en andere ziekten met een ontstekingsbasis, is de grote wanverhouding tussen de omega-6-vetzuren en omega-3-vetzuren bij de westerse mens. Daarom moeten we dringend de “goede” omega-3-vetzuren opvoeren in ons dieet en de “slechte” ontstekingsbevorderende omega-6-vetzuren beperken. Toch moeten we opmerken dat er met gammalinoleenzuur (GLA) een “goed”, ontstekingswerend omega-6-vetzuur bestaat dat bij een waaier van aandoeningen zoals artritis, premenstrueel syndroom, eczeem, winterhanden en wintervoeten met succes kan ingezet worden.

Wanverhouding

Wetenschappers zijn het er over eens dat de ideale verhouding tussen omega-6- en omega-3-vetzuren in ons lichaam ergens ligt tussen 1/1 en 4/1. Helaas moeten we vaststellen dat bij een klassiek westers voedingspatroon vaak 20 tot 30 maal meer omega-6-vetzuren dan omega-3-vetzuren aangevoerd worden. Deze wanverhouding zorgt voor een grondige verstoring van het metabolisme van de essentiële vetzuren in het lichaam. Hierbij wordt een overmaat aan de pro-inflammatoire of ontstekingsbevorderende stoffen gevormd worden zoals prostaglandines 2, tromboxanen 2 en leukotriënen 4, die het ontstaan en de ontwikkeling van verschillende ontstekingsziekten in de hand werken.



Pompoenpitten zijn een bron van alfa-linoleenzuur, het stamvetzuur van de omega-3-vetzuren.

door omega-6-houdende oliën zoals mais-, zonnebloem- en sojaolie. Vooral margarines, bakvetten, sauzen en mayonaise werden agressief opgedrongen aan de consument, terwijl daarnaast ook duizenden voedingsmiddelen deze omega-6-oliën bevatten.

▶ aan de andere kant daalde het gebruik van omega-3-oliën verder door het minder eten van groene groenten, door het minder gebruiken van de “ouderwetse” en niet zo lang houdbare lijnzaadolie en zeker door het minder nuttigen van vis

▶ bovendien blijkt de vis die tegenwoordig veel wordt gekweekt veel minder EPA en DHA te bevatten en blijkt ook het vlees dat wij eten minder EPA en DHA te bevatten door de moderne kweekmethodes (minder gras, meer graan en korrels...)

Hoe kwam het zover?

Men kan zich terecht afvragen hoe het zover kwam dat de omega-6 vetzuren zo sterk de bovenhand kregen in onze voeding. Want ooit benaderde de ideale verhouding omega-6/omega-3 de ideale 1 in het dieet van de mens.

- ▶ de mens is van een dieet van vis, noten en zaden, groenten, fruit en wild vlees overstapt naar een dieet waar granen en zaden (bronnen van het omega-6-vetzuur linolzuur) een prominente rol in gingen spelen.
- ▶ op een bepaald moment begon men in plaats van wild ook gekweekte dieren te eten (die normaal graasden op groene voeding) en gaf men die ook linolzuurhoudende granen als voer
- ▶ cruciaal is het feit dat men op een bepaald moment totaal onterecht verzadigde vetten is gaan aanzien als boosdoeners. De westerse voedingsindustrie is in de voedingsproductie en -bereiding verzadigde vetten als boter, room en reuzel op grote schaal gaan vervangen

Meer omega-3-vetzuren

Het is bijgevolg eenvoudig: door bovengenoemde bronnen van omega-6-vetzuren te vermijden of te beperken en de omega-3-vetzuren te benadrukken kunnen we geleidelijk de verstoorde balans weer in orde brengen. We hebben hierbij de volgende mogelijkheden:

- ▶ meer bronnen van alfa-linoleenzuur (ALA), het stamvetzuur van de omega-3-vetzuren opnemen in onze voeding: lijnzaadolie, koolzaadolie en perillaolie van eerste koude persing (“extra vierge”), groene groenten (vooral postelein, peterselie, veldsla), walnoten en pompoenpitten
- ▶ meer bronnen van eicosapentaeenzuur (EPA) en docosahexaeenzuur (DHA) gebruiken: 2 tot 3 porties van wilde, vette vis per week (kies voor onbedreigde vissoorten als makreel, sardines, ansjovis en haring)

Om een sterke wanverhouding omega-6/omega-3 weer in orde te brengen, kan het soms wel nodig zijn om naast deze voedingsaanpassingen

minstens enige maanden een goed visolie- of algenoliesupplement te gebruiken.

Toch een "goede" omega-6-vetzuur

Onze huidige voeding bulkt dus van de omega-6-vetzuren. En dit vooral onder de vorm van linolzuur, de hoofdcomponent van plantaardige oliën zoals maïs-, zonnebloem-, soja-, saffloer-, arachide- en sesamolie. Hoe meer van dit linolzuur, hoe meer ontstekingsprocessen in ons lichaam benadrukt worden. Nu bestaat er wel een omzettingsproduct van linolzuur, gammalinoleenzuur of GLA, dat een goede, ontstekingswerende werking heeft. Het grote probleem is dat veel mensen, ondanks een overmaat aan linolzuur in het lichaam, er toch onvoldoende gammalinoleenzuur uit aanmaken!

Voor wie is GLA bestemd?

Het bijzondere gammalinoleenzuur heeft een aantal nuttige werkingen, die heel specifiek kunnen ingezet worden bij:

- ▶ **PMS of premenstrueel syndroom** met ondermeer prikkelbaarheid, gespannen borsten en baarmoederkrampen
- ▶ **RA of Reumatoïde artritis**, een pijnlijke vorm van gewrichtsontsteking, veroorzaakt door het lichaameigen immuunsysteem dat het kraakbeen aantast. Het duurt wel enige tijd vooraleer GLA (samen met visolie en bv. curcuma) verlichting kan brengen
- ▶ **Eczeem of atopische dermatitis**: GLA kan samen met een gezond dieet en andere natuurlijke maatregelen de huiduitslag, roodheid, jeuk, schilfering en zwelling verminderen.
- ▶ **Winterhanden en -voeten**: GLA kan de verkramping van de bloedvaten, die zorgt voor koude en witte vingers en tenen, doen afnemen

Gammalinoleenzuur zonder overmaat linolzuur!

Om gammalinoleenzuur aan te vullen grijpen heel wat mensen naar teunisbloemolie, bernagie-olie of zwarte bessenzaadolie. Nu bevatten deze oliën inderdaad een zekere hoeveelheid gammalinoleenzuur (tussen 8 à 25 %), maar ze zijn daarnaast ook heel rijk aan het "slechte" linolzuur, soms tot 80 %. Met andere woorden: je neemt wel het goede gammalinoleenzuur in, maar je vergroot tegelijk nog de wanverhouding omega-6/omega-3 in het lichaam! Om die reden is het aangewezen een concentraat van bernagieolie of teunisbloemolie te gebruiken dat rijk is aan GLA, maar arm aan linolzuur! En nog beter is een voedingssupplement dat naast dit concentraat van GLA ook wat visolie bevat, om door het toevoeren van het omega-6-vetzuur gammalinoleenzuur niet de wanverhouding omega-6/omega-3 te verergeren.

- ▶ **Diabetische neuropathie**: bij gevorderde diabetes worden de fijne bloedvaatjes, die de zenuwen bevoeien, minder doorbloed, met als mogelijk gevolg afname van gevoeligheid, tintelingen en pijn. GLA kan helpen de zenuwfunctie beter te bewaren.
- ▶ **De oudere, droge en gerimpelde huid**: GLA kan de huid zachter, minder droog en meer elastisch maken.

De therapeutische dosis GLA bij de genoemde aandoeningen bedraagt **300 à 500 mg per dag**.

SUPER DIET



Probiotica in microcapsules

Een gepatenteerde techniek die de probiotica in staat stelt weerstand te bieden tegen het maagzuur waarmee deze te maken krijgen tijdens de spijsvertering. Microencapsulatie optimaliseert zo de hoeveelheid probiotica bij aankomst op de plek waar deze hun werk moeten doen: de darmwand.



Over met luie darmen !

- Probeer Vivaflora Darmtransit. Dankzij de plantensamenstelling heeft Vivaflora Transit 3 acties op uw darmfunctie :
- 1- Een efficiënte werking op de darmtransit dankzij de rabarber,
 - 2- Versterkt de darmflora dankzij de fermenten,
 - 3- Vergemakkelijkt de spijsvertering dankzij de artisjok



Vivaflora Winderigheid Opgeblazen gevoel

De specialist op het gebied van rustige darmen. Het betreft een complex van 3 natuurlijke werkstoffen: geactiveerde plantaardige kool, reactieerbare biërgist en propolis.



Neem contact met ons op
www.superdiet.fr ou www.vivaflore.nl
Tel : + 32 2 502 08 05
Mail : contact_benelux@superdiet.fr

SUPER DIET

Het meer dan 50 jaar geleden opgerichte farmaceutische laboratorium van SUPER DIET heeft sinds 1960 hetzelfde doel: het ontwikkelen, vervaardigen en verkopen van voornamelijk biologische voedingssupplementen van optimale kwaliteit.