

# 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-vetzuursupplementen 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 sardienen, 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 antioxidant 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.

## Wie heeft vooral baat bij een EPA-rijke visolie?

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. Volgens studies zijn dit de indicaties voor een EPA-rijke visolie:

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

## Wie kan het best een visolie met een normale EPA/DHA-verhouding gebruiken?

Zonder de onderlinge verhouding EPA/DHA te manipuleren, kan een "gewone" visolie aangewezen zijn bij de preventie van en ondersteuning bij:

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

## Wie haalt voordeel uit 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 DHA:

- ▶ zwangerschap en borstvoeding (minder risico op vroeggeboorte, positieve invloed op de hersenen 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
- ▶ hartritmestoornissen
- ▶ preventie van de ziekte van Alzheimer
- ▶ mannelijke onvruchtbaarheid
- ▶ gezichtsproblemen, preventie van leeftijdsgebonden maculaire degeneratie
- ▶ overgewicht (stimuleren van de vetverbranding)

# Welke vetten zijn geschikt om te bakken en te frituren?

Het minste wat we kunnen zeggen van de voedingsindustrie is dat ze niet altijd de gezondheid van de consument vooropstelt. Neem nu het uitgebreide gamma van oliën, vetten en margarines op de markt: velen zijn geëxtraheerd met behulp van toxische hexanen, ondergingen een raffinageproces met verlies van waardevolle nutriënten of werden gehard met het ontstaan van transvetzuren. Daarenboven worden ook heel vaak verkeerde oliën of vetstoffen aangeraden om mee te bakken, te wokken of frituren. Welke oliën zijn dan wel geschikt om te verhitten?

## Kwaliteit voorop

Nog voor we ons afvragen of een bepaalde olie geschikt is om te verhitten, moeten we er ons eerst van vergewissen of ze wel van een goede kwaliteit is. Want een olie of vetstof kan enkel onze gezondheid optimaal ondersteunen als ze voldoet aan een aantal vereisten:

- ▶ verkregen zijn door een **eerste koude persing**; dus geen persing bij hoge temperaturen wat ondermeer geoxideerde vetzuren oplevert
- ▶ verkregen zijn **zonder het gebruik van hexanen**, toxische stoffen die als solventen olie uit zaden "trekken"
- ▶ **geen raffinageprocessen** ondergaan hebben zoals ontgeuren, ont-

kleuren, ontgommen, ontzuren... wat tot een ernstig verlies van waardevolle voedingsstoffen leidt (vitamine A en E, lycopene, alfaponzuur, fytosterolen, lecithines...)

- ▶ **geen harding of hydrogenatie** ondergaan hebben, want hierbij ontstaan storende "transvetzuren"
- ▶ **geen toevoeging van synthetische antioxidanten** zoals E 320

Als aan deze normen is voldaan, hebben we een "extra vierge" olie van een optimale kwaliteit. Maar dat wil nog niet zeggen dat ze geschikt is om te verhitten!