

17 wetenschappelijk onderbouwde voordelen van omega 3-vetzuren

Omega 3-vetzuren zijn heel belangrijk. Ze kunnen allerlei zeer grote gezondheidsvoordelen opleveren voor je lichaam en hersenen. Weinig voedingsstoffen zijn zo uitgebreid bestudeerd als omega 3-vetzuren. Hierna volgen 17 gezondheidsvoordelen van deze vetzuren, onderbouwd door de wetenschap.

1. Omega 3 helpt tegen depressie en angst

Depressie is over de hele wereld één van de vaakst voorkomende psychische stoornissen. Symptomen zijn onder andere teneergeslagenheid, futloosheid en een algehele lusteloosheid en verlies van interesse in het leven (1, 2). Angststoornissen, die worden gekenmerkt door constant zorgen maken en zenuwachtigheid, komen ook veel voor (3). Een belangwekkende uitkomst uit onderzoek is dat mensen die regelmatig omega 3 consumeren minder kans lopen op depressie (4, 5). Sterker nog, als mensen met een depressie of angststoornis beginnen met omega 3-supplementen, verminderen hun symptomen (6, 7, 8, 9, 10, 11). Er zijn drie soorten omega 3-vetzuren: ALA, EPA en DHA. Van deze drie blijkt EPA het best te helpen tegen een depressie (12). Uit één studie bleek zelfs dat EPA net zo goed tegen depressie werkt als Prozac, een antidepressivum (13).

Kortom: Omega 3-supplementen kunnen helpen bij de preventie en behandeling van depressie en angststoornissen. EPA blijkt het effectiefst te zijn in het bestrijden van depressie.

2. Omega 3 kan de gezondheid van de ogen verbeteren

Het omega 3-vetzuur DHA is een belangrijke bouwstof voor de hersenen en het netvlies van de ogen (14). Als je niet genoeg DHA binnenkrijgt, kunnen er problemen met het gezichtsvermogen ontstaan (15, 16, 17). Het is interessant om te weten dat voldoende omega 3 samenhangt met een verminderd risico op maculadegeneratie, één van de hoofdoorzaken voor permanente oogschade en blindheid in de wereld (18, 19).

Kortom: Het omega 3-vetzuur DHA is een belangrijke bouwstof voor het netvlies van de ogen. Het kan helpen bij het voorkomen van maculadegeneratie, wat vermindering van het gezichtsvermogen en blindheid kan veroorzaken.

3. Omega 3 kan bij zwangerschap en na de geboorte de hersengezondheid bevorderen

Omega 3 is cruciaal voor de groei en ontwikkeling van de hersenen bij kleine kinderen. DHA vertegenwoordigt 40% van de meervoudig onverzadigde vetzuren in de hersenen, en 60% van deze vetzuren in het netvlies (15, 20). Daarom verbaast het niet dat baby's die flesvoeding krijgen die verrijkt is met DHA, een beter gezichtsvermogen ontwikkelen dan baby's die dat niet krijgen (21). Het innemen van voldoende omega 3 tijdens de zwangerschap hangt samen met talrijke gunstige effecten voor het kind, waaronder (22, 23, 24, 25, 26, 27):

- Hogere intelligentie
- Betere communicatieve en sociale vaardigheden
- Minder gedragsproblemen
- Minder risico op ontwikkelingsachterstand
- Verminderd risico op ADHD, autisme en cerebrale parese (hersenvlamming)

Kortom: Het is van cruciaal belang voor de ontwikkeling van het kind om tijdens de zwangerschap en vlak na de geboorte te zorgen voor voldoende omega 3. Een tekort hangt samen met een lagere intelligentie, slecht gezichtsvermogen en een verhoogd risico op verschillende gezondheidsproblemen.

4. Omega 3 heeft positieve invloed op risicofactoren voor hartziektes

Hartaanvallen en beroertes zijn de 's werelds belangrijkste doodsoorzaken (28). Tientallen jaren geleden zagen onderzoekers al dat deze ziektes bij visetende samenlevingen zeer weinig voorkwamen. Later bleek dat dit gedeeltelijk kwam door de hoge inname van omega 3 (29, 30, 31, 32). Daarna is gebleken dat omega 3-vetzuren talloze positieve gezondheidseffecten voor het hart hadden (33, 34, 35, 36, 37). Het gaat onder andere om:

- **Tryglyceriden:** Omega 3 kan de hoeveelheid triglyceriden in het bloed substantieel verlagen, meestal tot tussen de 15-30% (38, 39, 40, 41, 42, 43, 44).
- **Bloeddruk:** Omega 3 kan de bloeddruk bij mensen met hoge bloeddruk verlagen (38, 45, 46, 47, 48).
- **HDL-cholesterol:** Omega 3 kan het 'goede' HDL-cholesterolniveau verhogen (49,50, 51, 52, 53)
- **Bloedstolling:** Omega 3 kan voorkomen dat de bloedplaatjes gaan samenklonteren, wat helpt bij het voorkomen van schadelijke bloedproppen (54, 55).
- **Plak:** Door de aders wanden glad en vrij van schade te houden, helpt omega 3 bij het voorkomen van plak, wat de aders kan vernauwen en verharderen (56, 57, 58).
- **Ontsteking:** Omega 3 verlaagt de productie van een aantal stoffen die bij een ontstekingsreactie vrijkomen (40, 42, 59).

Bij sommige mensen kan omega 3 ook zorgen voor een verlaging van het 'slechte' LDL-cholesterol. Het bewijs hiervoor is echter niet sluitend en sommige onderzoeken zien juist een toename van LDL (60, 61, 62, 63). Interessant genoeg is er geen overtuigend bewijs, ondanks alle gunstige effecten op de risicofactoren voor hart- en vaatziektes, dat omega 3-supplementen hartaanvallen of beroertes kunnen voorkomen. Veel studies melden geen gunstig effect (64, 65).

Kortom: Omega 3 blijkt talrijke risicofactoren voor hartziekte te verbeteren. Maar omega 3-supplementen verlagen het risico op hartaanvallen of beroertes niet.

5. Omega 3 kan symptomen van ADHD bij kinderen verminderen

ADHD is een gedragsstoornis die gekenmerkt wordt door onoplettendheid, hyperactiviteit en impulsiviteit (66, 67). Uit verscheidene studies blijkt dat kinderen

met ADHD lagere gehalten aan omega 3-vetzuren in het bloed hebben, vergeleken met gezonde leeftijdsgenoten (68, 69). Sterker nog, uit talloze onderzoeken blijkt dat omega 3-supplementen de symptomen van ADHD echt kunnen verminderen. Omega 3 helpt bij het verbeteren van de oplettendheid en het vermogen om taken af te maken. Het helpt ook bij het verminderen van hyperactiviteit, impulsiviteit, rusteloosheid en agressie (70, 71, 72, 73,74, 75, 76, 77). Kort geleden hebben onderzoekers het bewijs achter verschillende ADHD-behandelingen geëvalueerd. Dat wees uit dat het toedienen van een visoliesupplement één van de meest veelbelovende behandelingen is (78).

Kortom: Omega 3-supplementen kunnen de symptomen van ADHD bij kinderen verlichten. Dit kan onder andere leiden tot meer oplettendheid en minder hyperactiviteit, impulsiviteit en agressie.

6. Omega 3 kan symptomen van metabool syndroom verminderen

Het metabool syndroom bestaat uit een aantal aandoeningen. Het omvat centrale obesitas (buikvet), hoge bloeddruk, insulineresistentie, hoog triglyceridengehalte en lage HDL-niveaus. Het is een enorme zorg voor de volksgezondheid, want het verhoogt het risico op het ontwikkelen van vele andere ziektes, waaronder hartziektes en diabetes (79). Omega 3-vetzuren kunnen zorgen voor een vermindering van insulineresistentie en ontstekingen en voor verlaging van de risicofactoren voor hartziektes bij mensen met metabool syndroom (80, 81, 82, 83).

Kortom: Omega 3 kan heel veel gunstige effecten hebben bij mensen met metabool syndroom. De insulineresistentie kan verminderen, ontstekingen kunnen worden bestreden en verschillende hartziekerisico's kunnen lager worden.

7. Omega 3 kan ontsteking tegengaan

Ontsteking is ongelooflijk belangrijk. We hebben het nodig om infecties te bestrijden en schade in ons lichaam te repareren. Maar soms duurt een ontsteking heel lang, zelfs als er geen sprake is van een infectie of wond. Dit wordt chronische (langdurige) ontsteking genoemd. Het is bekend dat langdurige ontsteking kan bijdragen aan bijna elke chronische Westerse ziekte, waaronder hartziektes en kanker (84, 85, 86). Omega 3-vetzuren kunnen de aanmaak van moleculen en stoffen afremmen die samenhangen met ontsteking, zoals ontstekingsbevorderende eicosanoiden en cytokines (87, 88, 89).

8. Omega 3 kan auto-immuunziektes bestrijden

Bij auto-immuunziektes ziet het immuunsysteem gezonde cellen per abuis aan voor lichaamsvreemde cellen, die vervolgens worden aangevallen. Een goed voorbeeld hiervan is diabetes 1. Bij deze ziekte valt het immuunsysteem de insulineproducerende cellen in de alvleesklier aan. Omega 3-vetzuren kunnen helpen bij het bestrijden van deze ziektes en ze kunnen vooral van groot belang zijn vroeg in het leven. Uit studies blijkt dat als je in het eerste levensjaar genoeg omega 3 binnenkrijgt, er minder kans is op veel auto-immuunziektes, waaronder diabetes 1, auto-immuundiabetes bij volwassenen en multiple sclerose (94, 95, 96). Omega 3-

vetzuren blijken ook te kunnen helpen bij lupus, reumatoïde artritis, colitis ulcerosa, ziekte van Crohn en psoriasis ([89](#), [97](#), [98](#), [99](#), [100](#), [101](#), [102](#), [103](#), [104](#), [105](#)).

Kortom: Omega 3-vetzuren kunnen helpen bij het bestrijden van verschillende auto-immuunziektes, waaronder diabetes 1, reumatoïde artritis, colitis ulcerosa, de ziekte van Crohn en psoriasis.

9. Omega 3 kan psychische stoornissen verbeteren

Bij mensen met psychiatrische stoornissen zijn lage omega 3-gehalten geconstateerd ([106](#)). Uit onderzoek blijkt dat omega 3-supplementen de frequentie van stemmingswisselingen en terugval bij mensen met zowel schizofrenie als bipolaire stoornis kunnen verminderen ([4](#), [107](#), [108](#), [109](#), [110](#), [111](#)). Suppletie met omega 3-vetzuren zou ook gewelddadig gedrag kunnen verminderen ([112](#)).

Kortom: Mensen met psychische stoornissen hebben vaak weinig omega 3-vetzuren in het bloed. De hoeveelheid omega 3 verhogen lijkt een verbetering van de symptomen op te leveren.

10. Omega 3 kan leeftijdsgerelateerde geestelijke achteruitgang en Alzheimer bestrijden

Een achteruitgang van de hersenfunctie is één van de onvermijdelijke consequenties van het ouder worden. Verscheidene studies hebben aangetoond dat een hogere omega 3-inname samenhangt met een vermindering van leeftijdsgerelateerde geestelijke achteruitgang en een verminderd risico op de ziekte van Alzheimer ([113](#), [114](#), [115](#), [116](#), [117](#)). Bovendien bleek uit een studie dat mensen die vette vis eten vaker meer grijze stof in de hersenen hebben. Grijze stof is hersenweefsel dat informatie, herinneringen en emoties verwerkt ([118](#)).

Kortom: Omega 3-vetzuren lijken een rol te kunnen spelen bij het voorkomen van leeftijdsgebonden mentale achteruitgang en de ziekte van Alzheimer, maar er is meer onderzoek nodig.

11. Omega 3 zou kunnen helpen bij kankerpreventie

Kanker is één van de hoofdoorzaken van sterfte in de Westerse wereld en van omega 3-vetzuren wordt al lange tijd beweerd dat ze het risico op bepaalde soorten kanker kunnen verlagen. Het is interessant om te zien dat onderzoek uitwijst, dat mensen die de grootste hoeveelheid omega 3 innemen, tot wel 55% minder risico lopen op dikke darmkanker ([119](#), [120](#)). Bovendien staat omega 3-consumptie ook in verband met een verlaagd risico op prostaatkanker bij mannen en borstkanker bij vrouwen. Niet alle studies zijn het hierover echter eens ([121](#), [122](#), [123](#), [124](#)).

Kortom: Omega 3 schijnt het risico op sommige soorten kanker te kunnen verlagen, waaronder dikke darm-, prostaat- en borstkanker.

12. Omega 3 kan astma bij kinderen verminderen

Astma is een chronische longziekte met symptomen zoals kuchen, kortademigheid en piepende ademhaling. Ernstige astma-aanvallen kunnen erg gevaarlijk zijn. Ze

worden veroorzaakt door ontstekingen en zwellingen van de luchtwegen. En wat daar nog bij komt, is dat het aantal gevallen van astma de laatste decennia steeds meer toeneemt (125). Verscheidene studies hebben omega 3-consumptie in verband gebracht met een lager risico op astma bij zowel kinderen als jongvolwassenen (126, 127).

Kortom: Consumptie van omega 3 hangt samen met een lager risico op astma bij zowel kinderen als jongvolwassenen.

13. Omega 3 kan vet in de lever verminderen

Niet-alcoholische leververvetting komt vaker voor dan je denkt. De toename loopt gelijk op met de obesitasepidemie en het is nu de vaakst voorkomende oorzaak van een chronische leverziekte in de Westerse wereld (128). Het is gebleken dat suppletie met omega 3-vetzuren het vet en de ontsteking in de lever kan verminderen bij mensen met niet-alcoholische leververvetting (128, 129, 130, 131).

Kortom: Omega 3-vetzuren blijken vet in de lever bij mensen met niet-alcoholische leververvetting te verminderen.

14. Omega 3-vetzuren zouden goed kunnen zijn voor botten en gewrichten

Osteoporose (botontkalking) en artritis zijn twee veelvoorkomende aandoeningen die het skeletstelsel kunnen aantasten. Studies wijzen uit dat omega 3 de botsterkte kan verbeteren door de hoeveelheid calcium in de botten te verhogen. Dit zou tot een lager risico op osteoporose moeten leiden (133, 133). Omega 3 innemen kan ook goed zijn bij artritis. Patiënten die een omega 3-supplement nemen melden een vermindering van gewrichtspijn en meer knijpkracht (134, 135, 136).

Kortom: Omega 3 kan verbetering brengen in botsterkte en bij gewrichtspijn. Dit kan leiden tot een lager risico op osteoporose en artritis.

15. Omega 3 kan menstruatiepijn verlichten

Menstruatiepijn doet zich voor onder in de buik en in het bekken en vaak straalt het uit naar de lage rug en dijen. Het kan een behoorlijk nadelige invloed hebben op de kwaliteit van leven van iemand die eraan lijdt (137). Uit onderzoek blijkt echter keer op keer dat vrouwen die de grootste hoeveelheid omega 3 innemen, het minst last hebben van menstruatiepijn (138, 139, 140, 141). Uit één studie bleek zelfs dat een omega 3-supplement meer effect had dan ibuprofen bij het behandelen van erge pijn tijdens de menstruatie (142).

Kortom: Omega 3 kan menstruatiepijn verminderen. Uit één studie bleek zelfs dat een omega 3-supplement meer effect had dan ibuprofen, een ontstekingsremmend medicijn, bij het behandelen van erge pijn tijdens de menstruatie.

16. Omega 3 kan wellicht zorgen voor een betere slaap

Goed slapen is één van de fundamenteën van een optimale gezondheid. Uit onderzoek blijkt dat slaaponthouding samenhangt met veel ziektes, waaronder obesitas, diabetes en depressie (143, 144, 145, 146, 147, 148). Lage hoeveelheden

omega 3 staan in verband met slaapproblemen bij kinderen en slaapapneu bij volwassenen (149, 150, 151, 152). Een laag DHA-niveau is ook in verband gebracht met lagere gehalten aan het hormoon melatonine, dat helpt bij het in slaap vallen (153). Bij zowel kinderen als volwassenen heeft onderzoek uitgewezen dat omega 3-suppletie de duur en kwaliteit van de slaap bevordert (150, 154).

Kortom: Omega 3, vooral DHA, kan de duur en kwaliteit van de slaap bevorderen bij kinderen en volwassenen.

17. Omega 3 is goed voor je huid

DHA is een bouwstof voor de huid. Het is verantwoordelijk voor de gezondheid van celmembranen, die een groot deel van de huid uitmaken. Gezonde celmembranen leiden tot een zachte, vochtrijke, soepele en rimpelvrije huid. EPA is ook op verschillende manieren goed voor de huid, onder andere voor (155, 156, 157):

- De productie van huidvet
- Het zorgen voor de vochtbalans in de huid
- Het voorkomen van hyperkeratinisatie van haarfollikels (leidt tot o.a. de kleine rode pukkeltjes die soms op bovenarmen te zien zijn)
- Het voorkomen van acne

Omega 3 kan de huid ook tegen schade door de zon beschermen. EPA helpt bij het tegengaan van afgifte van stoffen die het collageen in de huid aantasten na blootstelling aan de zon (158).

Kortom: Omega 3 kan onder ander zorgen voor gezonde huidcellen en bij het voorkomen van voortijdige veroudering. Ook kan het bescherming bieden tegen schade door de zon.