

# Lijnzaadolie: een goed alternatief voor vis



**Vis is in. Sinds een aantal jaren wordt vis van alle kanten aanprezen vanwege de gezonde omega 3-vetzuren. Als je de reclame moet geloven is vis een must. Als vegetariër die niet alleen zijn neus ophaalt voor een biefstukje, maar ook de geur of de smaak van vis niet kan waarderen zou je bijna in paniek raken. Is er wel leven zonder vis?**

Tekst: Petra Pronk

**A**f en toe duiken ze op: wondermiddelen. Of iets wat daarvoor door-gaat. Vis is hard op weg die status te bereiken. Het zou goed zijn voor de concentratie, het leervermogen verbeteren, drukke kinderen kalmeren.... Het lijstje is moeiteloos aan te vullen. Vanwege de positieve effecten op de gezondheid zou vette vis volgens het Voedingscentrum twee keer per week op het menu moeten staan. Producenten

van voedingsmiddelen en aanverwante producten spelen er massaal op in. Of liever gezegd: ze spelen in op een angst, want je wilt natuurlijk niets tekort komen. Dus toch maar gestoomde makreel vanavond, ook al laten je principes of je smaakpapillen het eigenlijk niet toe? "Nergens voor nodig", zegt NTTTT-arts Roland Lugten. "Er zijn andere manieren om aan de benodigde voedingsstof-

fen te komen. Vis is een onderdeel van de Moermanvoedingslijn, maar niet voor iedereen en niet onder alle omstandigheden. Als mensen erg ziek zijn of als ze het echt niet lusten schrijf ik zeker geen vis voor." Er is nog een reden waarom hij daar soms terughoudend in is: dankzij de vervuiling van zeeën en rivieren is de vis niet meer wat die geweest is. "De zalm wordt niet voor niets 'het varken van de zee' genoemd", zegt Lugten. "Ik heb verschillende collega's in de natuurgeneeskunde die om die reden geen vis voorschrijven."

## Functional food

Begrijpelijk, maar intussen hebben we de visolie wel nodig. Dus nogmaals: wat te doen? De functional foods lijken uitkomst te bieden. Wat de natuur niet overvloedig levert, kan de mens zelf wel maken. Dat was de gedachte achter de functional foods: producten waaraan een 'gezond' stofje is toegevoegd. Bekende voorbeelden zijn Knorr Vie (flesjes groente/fruitdrink), Yakult ('goed voor de darmwerking') of sinaasappelsap met extra vitamine C. Op visgebied zijn er in die categorie verschillende producten, zoals het Columbus-ei: een kippenei met visvet. Een Columbus-ei bevat tien keer meer omega 3-vetzuren dan gewone eieren. Ook is er brood verrijkt met visvetzuur

op de markt onder de naam O'mega. Verder heeft fabrikant Stegeman speciale verrijkte vleeswaren op de markt gebracht. Vlees met een vleugje vis. Goed idee? Rolald Lugten vindt van niet. In zijn optiek zijn dat producten met een rare bijmaak. "Ik heb altijd grote moeite met voedsel waaraan dingen veranderd zijn. Je kunt datgene wat je nodig hebt beter uit de natuur halen." Ook uit praktisch oogpunt zijn er kanttekeningen te plaatsen bij functionaal food. Om aan de aanbevolen dagelijks hoeveelheid te komen zou je gigantische hoeveelheden van deze voedingsmiddelen moeten eten. Zo'n twintig sneetjes speciaal brood, dertig plakjes speciaal vleesbeleg en vier Columbus-eieren. Misschien toch niet zo'n goed idee.

## Plantaardige bron

Bovendien is het nergens voor nodig. Omega 3-vetzuren zijn ook gewoon in andere, natuurlijke vormen verkrijgbaar. De belangrijkste plantaardige bron is lijnzaadolie. Andere bronnen zijn koolzaadolie, walnoten en walnotenolie en sojaolie, maar daar zit allemaal veel minder van de werkzame stof in dan in lijnzaadolie. Met een lepel lijnzaadolie per dag zit je volgens Lugten goed. Zelf schrijft hij zijn patiënten Barlean's essential oil voor. Een 100% biologische, ongefiltreerde, ongeraffineerde lijnzaadolie. "Het gaat niet alleen om het innemen van omega 3- of omega 6-vetzuren. Het is ook belangrijk dat je de verschillende benodigde stoffen in de juiste verhouding binnenkrijgt. Visolie-capsules zijn daarom een goed alternatief voor echte vis. In deze capsules worden de verschillende stoffen die je nodig hebt in de juiste verhouding aangeboden. Dan weet je zeker dat je goed zit."

De noodzaak van vis zit hem dus niet in de vis zelf, maar in de gezonde stoffen die erin zitten, en die zijn ook elders te halen. Visvetzuren zijn een must, maar vis is dat zeker niet. Dat is goed nieuws voor de 'vishaters'.

## Gezondheidsclaims

Aan visvetzuren worden veel geneeskrachtige eigenschappen toegeschreven. Ze zouden helpen tegen ernstige aandoeningen als Alzheimer, ADHD, autisme, astma, diabetes, dyslexie, postnatale depressie, psoriasis, reuma, schizofrenie. Maar ook bij meer alledaagse ongemakken zoals gedragsproblemen bij kinderen, concentratiestoornissen, burn-out, vermoeidheid en zelfs een doffe huid zou vis uitkomst bieden.

Gezondheidsclaims genoeg, maar wat is er nu eigenlijk echt wetenschappelijk bewezen? Dat is moeilijk te zeggen, aangezien de opzet en het gewicht van de wetenschappelijke onderzoeken nogal verschillen. Wat in ieder geval vaststaat, is dat visvetzuren bescherming bieden tegen hart- en vaatziekten en dat ze een rol spelen bij de groei en de ontwikkeling van de hersenen bij baby's. Ook de ontstekingsremmende werking staat vast. Die is te danken aan de prostaglandines, een groep hormonen die in de juiste verhouding ontstekingen remt. Omega 3-zuren geven een prikkel af die het lichaam aanzet om zich teweergezond te stellen tegen ontstekingen, waardoor genezing mogelijk wordt. Aangezien ontstekingen aan de basis liggen van heel veel ziektes (ook hart- en vaatziekten), zijn de omega 3-vetzuren dus inderdaad van groot belang. Omega-6 vetzuren worden in het lichaam gebruikt om stoffen te maken die ontstekingen bevorderen. Omega 3-vetzuren zijn met name belangrijk bij het aanmaken van ontstekingsremmende stoffen.

In onze huidige voeding ligt de verhouding omega 6 tot omega 3 op 20:1, dus bevorderend voor ontstekingsaanmakende factoren wat weer leidt tot chronische ziektes als kanker, hart- en vaatziekten en auto-immuun ziektes. Wanneer we dus de hoeveelheid omega

3-vetzuren in onze voeding verhogen, vermindert de kans op ziektes die te maken hebben met ontstekingen, evenals op kanker. Alpha-linoleenzuur, een plantaardig omega 3-vetzuur komt vooral voor in walnoten (2,6 gram per 30 gram noten) en lijnzaadolie (2,2 gram per 15 ml). Het lichaam maakt er EPA en vervolgens DHA van mits er niet teveel andere vetten worden aangeboden.

Van de andere vetten maakt het lichaam vooral omega 6-vetzuren (bijvoorbeeld het linolzuurrijke Becel). Uit omega 6-vetzuren ontstaan arachidonzuur en gammalinoleenzuur. Arachidonzuur ontstaat onder andere uit type 2-prostaglandine, gammalinoleenzuur levert onder andere type 1-prostaglandine. De vorming van type 1-prostaglandine is van veel meer micronutriënten afhankelijk dan de vorming van type-2 prostaglandine, dus bij een grote hoeveelheid omega 6-vetzuren zal de balans doorslaan naar de vorming van arachidonzuur en dus type 2-prostaglandine.

Uit omega 3-vetzuren maakt het lichaam type drie prostaglandine, die naast de type 1-prostaglandine diverse soorten kanker in de groei kan remmen. Daarentegen kan de type 2-prostaglandine die gemaakt wordt uit de omega 6-vetzuren, de kankergroei stimuleren. Daarnaast is het van belang om voldoende omega 3-vetzuur in de voeding te hebben omdat dit weer de vorming van type 2-prostaglandine afremt. Er zijn aanwijzingen dat vooral alpha linoleenzuur (het plantaardige omega 3-vetzuur) en ook omega 3-vetzuren uit de vis bij kankerpatiënten de vermagering kunnen tegengaan door remming van de tumorgroei en de uitzaaing van het gezwel. Met name darmkanker en rectumkanker lijken gevoelig te zijn voor suppletie van omega 3-vetzuren, samen met vitamine E die peroxydatie van de vetzuren met zuurstof tegengaat.

## Omega-3: van vitamine tot vet

Sinds een aantal jaren zijn de omega 3-vetzuren een bekend begrip. Omega 3-vetzuren behoren tot de essentiële vetzuren. Dit zijn vetzuren die het lichaam niet zelf kan aanmaken, maar die het wel nodig heeft om te kunnen functioneren. Ze moeten dus via de voeding worden ingenomen. Essentiële vetzuren werden 'essentieel' genoemd toen onderzoekers er achter kwamen dat een gebrek aan deze vetzuren de groei van jonge kinderen schaadt. Aanvankelijk werden ze voor een

vitamine versleten en vitamine F genoemd, totdat men ontdekte dat ze tot de vetten behoorden. De invloed van essentiële vetzuren op de gezondheid is momenteel onderwerp van grote wetenschappelijk belangstelling.

De drie belangrijkste vetzuren uit de omega 3-familie zijn alfa-linoleenzuur, EPA (eicosapenaenoic acid) en DHA (docosahexaenoic acid). De belangrijkste natuurlijke bron van omega-3-vetzuren is

vis. Daarin worden de gezonde vetzuren kant-en-klaar op een presenteerblaadje aangeboden. Er zijn echter ook andere manieren om aan je omega 3-trekken te komen. Zo kan het lichaam ook zelf visvetzuren aanmaken uit omega 3-vetzuur dat afkomstig is uit andere bronnen. Lijnzaadolie is de belangrijkste plantaardige bron. Koolzaadolie, walnotenolie en sojaolie bevatten het ook, zij het in mindere mate. Ook walnoten zijn een goede bron.