

Omega-3 vetzuren

De afgelopen jaren worden steeds vaker oliën uit vis aanbevolen, omdat deze zogenaamde omega-3 vetzuren bevatten die voordelen voor de gezondheid zouden bieden. Ook bij eczeem en allergie worden ze soms aanbevolen.

Er zijn drie soorten van deze omega-3 vetzuren, ook wel poly onverzadigde vetzuren genoemd (PUFA, als Engelse afkorting), namelijk ALA, EPA en DHA. ALA (alfa linoleenzuur) vindt men in planten, zoals in lijnzaad (lijnzaadolie), walnoten en sojabonen. EPA (eicosapentaeenzuur) en DHA (docosohexaeenzuur) vindt men in vis, vooral in vette vis als makreel, haring en tonijn.

Omdat niet iedereen dol is op vis, zijn er supplementen te koop die deze oliën al bevatten, zo ook levertraan. Let er wel op dat er bij sommige van deze middelen vitaminen zijn toegevoegd (zoals A, D en E). Dat kan onwenselijk zijn, bijvoorbeeld tijdens de zwangerschap, omdat een hoge dosis aan vitamine A schadelijk kan zijn. Voor de vegetariërs zijn er speciale supplementen met omega-3 vetzuren afkomstig van algen.

Het is ook altijd aan te raden een supplement te kopen van een gerenommeerd merk, bijvoorbeeld een merk dat gespecialiseerd is in voedingssupplementen. Uw apotheker kan u daarbij helpen.

Invloed op de gezondheid

De heilzame effecten van omega-3 vetzuren worden al een tijdje onderkend en de meeste gezondheidsclaims worden ondersteund door goed gedocumenteerd onderzoek. EPA en DHA zijn uiterst belangrijk voor een normale hersenontwikkeling, het communicatie- en het gezichtsvermogen.

Tegenwoordig meent men bovendien dat ze een rol spelen bij het voorkomen van artritis, verhoogde bloeddruk, kanker en hartaandoeningen. Ze lijken een ontstekingsremmende werking te bezitten, hetgeen ze geschikt maakt voor de behandeling van reumatoïde artritis en andere pijnklachten. En doordat deze vetzuren de cholesterolspiegel en het vetgehalte in het bloed verlagen, beperken ze mogelijk het risico op een hartaandoening.

Talrijke onderzoeken zijn uitgevoerd om een relatie aan te tonen tussen onvoldoende inname van omega-3 vetzuren en psychische aandoeningen als depressie, schizofrenie, bipolaire stoornissen en ADHD (hyperactiviteit). Daarnaast is onderzoek gedaan naar een mogelijk verband tussen omega-3 vetzuren, de cognitieve vermogens en het geheugen. Vooralnog is zo'n verband nog niet afdoende bewezen.

Omega-3 vetzuren als medicijn

In Nederland is het medicijn Omacor® geregistreerd. Het middel bevat per capsule 1 gram omega-3 vetzuren en kan worden gebruikt als aanvullende behandeling na een hartinfarct. Het middel is receptplichtig, wordt niet vergoed.

Enige voorzichtigheid is geboden bij gebruik van omega-3 vetzuren bij mensen met een hartaandoening. Ze kunnen namelijk bloedverdunnend werken en eenieder die bloedverdunnende medicijnen gebruikt moet met zijn behandelend arts het gebruik van omega-3 vetzuren bespreken.

Rol bij eczeem

In een onderzoek bij volwassenen waarbij omega-3 en omega-6 vetzuren rechtstreeks in de bloedbaan werden gebracht, bleek dat een injectie met omega-3 vetzuren onmiddellijk het eczeem verminderde, terwijl omega-6 vetzuren geen effect hadden[1].

In een oude studie uit 1989 bleek dat bij een groep die 1,8 gram EPA per dag kreeg, zowel de omvang van het eczeem alsook de jeuk significant afnam ten opzichte van een groep die olijfolie kreeg[2].

Een recentere studie betreft onderzoek naar het effect van omega-3 tijdens de zwangerschap op de atopie van de kinderen met hoog risico op atopie. Het blijkt dat kinderen minder allergisch reageren als tijdens de zwangerschap omega-3 vetzuren zijn gebruikt[3].

In een studie naar het gebruik van omega-3 vetzuren op de huid blijkt dat ook op de huid omega-3 vetzuren een gunstig effect op eczeem kunnen hebben[4].

Omega-6 vetzuren en eczeem

Behalve naar omega-3 vetzuren is er ook onderzoek gedaan naar omega-6 vetzuren, zowel voor inname als op de huid. Omega-6 vetzuren, zoals gamma-linoleenzuur (GLA), komen veel voor in teunisbloemolie en borageolie. Deze oliën

lijken niet te werken bij eczeem.

Hoewel bovenstaande studies aangeven dat omega-3 vetzuren een gunstige invloed kunnen hebben op eczeem en allergieën, zijn de studies te klein in hun opzet om werkelijk bewijs te leveren voor de effectiviteit. Bovendien is niet duidelijk hoeveel omega-3 vetzuren men zou moeten nemen.

Voor gebruik tijdens de zwangerschap, bij baby's en bij mensen die al medicijnen gebruiken geldt: ga in ieder geval niet experimenteren en overleg met uw arts.

Bronnen:

- Charles R. Harper, MD, Terry A. Jacobson, MD, Beyond the Mediterranean Diet: The Role of Omega-3 Fatty Acids in the Prevention of Coronary Heart Disease, <http://www.medscape.com/>, Preventive Cardiology;
- CZ MedicInfo. "Omega-3 vetzuren", <http://www.czmedicinfol.nl/>

Wetenschappelijke referenties:

[1] Mayser P, Mayer K, Mahloudjian M, Benzing S, Kramer HJ, Schill WB, Seeger W, Grimminger F. A double-blind, randomized, placebo-controlled trial of n-3 versus n-6 fatty acid-based lipid infusion in atopic dermatitis. *JPEN J Parenter Enteral Nutr.* 2002 May-Jun;26(3):151-8.

[2] Bjorneboe A, Soyland E, Bjorneboe GE, Rajka G, Drevon CA. Effect of dietary supplementation with eicosapentaenoic acid in the treatment of atopic dermatitis. *Br J Dermatol.* 1987 Oct;117(4):463-9.

[3] Dunstan JA, Mori TA, Barden A, Beilin LJ, Taylor AL, Holt PG, Prescott SL. Fish oil supplementation in pregnancy modifies neonatal allergen-specific immune responses and clinical outcomes in infants at high risk of atopy: a randomized, controlled trial. *J Allergy Clin Immunol.* 2003 Dec;112(6):1178-84.

[4] Watanabe T, Kuroda Y. The effect of a newly developed ointment containing eicosapentaenoic acid and docosahexaenoic acid in the treatment of atopic dermatitis. *J Med Invest.* 1999 Aug;46(3-4):173-7.