Vetarm eten blijkt toch niet zo goed te zijn als altijd werd beweerd. Integendeel zelfs; we hebben bepaalde vetten juist heel erg nodig, willen we gezond blijven.

HET OMEGA-GEHEIM

WAAROM SOMMIGE VETTEN WÉL HEEL GEZOND ZIJN

Ik ben opgegroeid met het ideaal van vetarme voeding. Slank is mooi, mager is gezond, en om dat te bereiken is er maar één middel: eet zo weinig mogelijk calorieën, ban zoveel mogelijk vet uit je voeding. Calorieën tellen en vet schuwen was jarenlang mijn tweede natuur. Magere yoghurt en platte kaas, mager vlees, magere vis. Een banvloek over boter, enkel (dieet)margarine... En recenter deed ik mee aan de light-trend, met minarine en halvarine, kant-en-klaar dieetmaaltijden en snacks.

Zo zijn er veel vrouwen in mijn generatie. Maar zijn we nu met zijn allen zoveel slanker geworden? En gezonder? Niet dus: het aantal mensen met overgewicht, hart- en vaatziekten, kanker, diabetes en reuma blijft stijgen.

Sommige vetten zijn noodzakelijk

Enkele decennia geleden stelden de wetenschappers tot hun grote verwondering vast dat sommige volkeren zich geen barst aantrokken van de anti-vet richtlijnen, en toch gezond bleven. De Eskimo's, die voornamelijk vette vis eten, kennen nauwelijks hart- en vaatziekten. En ook rond de Middellandse zee leeft men langer en gezonder, ondanks hun rijkelijk met olijfolie en wijn overgoten maaltijden. Dit fenomeen stelde de medische wereld lang voor een raadsel en werd de 'Franse paradox' gedoopt. Het was een eerste bewijs dat het vetarme dieet niet deugt...

Want alle dieetregels ten spijt kan ons lichaam niet zonder vet. Vet is veel te lang beschouwd als een blubbermassa die laagjes vormt waar we ze liever niet hebben. Dat geldt inderdaad voor de verzadigde vetten waaraan onze moderne voeding zo rijk is. Maar onverzadigde vetten zijn heel wat anders: die beschouwt ons lichaam niet als calorieënreserves om op te slaan, maar wel als bouwstof: zowel onze hersen- als zenuwcellen zijn er grotendeels uit opgebouwd. Voor een goed functioneren van hersenen en zenuwen zijn de juiste vetten bijzonder belangrijk.

Jolien (39): "Vlaszaadolie maakt me mooier"

"Sinds een periode waarin ik last had van een vale huid, haaruitval en broze nagels, ben ik 3 soeplepels lijnzaadolie per dag gaan slikken, aangevuld met een beetje teunisbloemolie. En ik zet geregeld vis op het menu. De verandering is enorm: ik ben niet meer moe en heb energie te over. Ik voel me niet alleen jonger, ik zie er ook veel jonger uit. Ik heb een frisse, gezonde huid zonder huiduitslag, en veel rimpeltjes zijn vervaagd. Mijn haar valt niet meer uit, ik heb weer een dikke, gezonde haardos en sterke nagels. Zelfs de maandelijkse ongemakken van premenstrueel syndroom ben ik kwijt!

Mijn kinderen nemen nu ook iedere dag een soeplepel lijnzaadolie en hun schoolprestaties varen er wel bij. Evenals mijn neefje met ADHD, die veel rustiger is sedert hij omega-3 gebruikt."

Goochelen met 3, 6, 9

De onverzadigde vetten kunnen we ondervertdelen in omega 3, 6 of 9 vetzuren.

- Olijfolie is het typevoorbeeld van de omega-9 vetten. Een vrij stabiele olie, die goed warmte verdraagt en de bloedvaten beschermt.
- Omega-6 vetzuren vind je vooral in vruchten en zaden, en gebruiken we vaak in de vorm van zonnebloem- en maïsolie.
- Omega-3 zit in groene bladeren, algen en sojabonen. Vlaszaad (of lijnzaad) bevat uitzonderlijk veel omega-3 in de plantaardige vorm (ALA). Grazende dieren en vissen die zich voeden met algen, zijn ook rijk aan omega-3 in de dierlijke vorm (EPA en DHA).

Je zou denken dat we automatisch wel voldoende van elke soort vetzuren binnenkrijgen. Waar een eeuw geleden koeien nog mager vlees hadden, met een redelijk gehalte aan omega-3, leveren onze huidige, op stal vetgemeste dieren voornamelijk vlees met verzadigde vetten. Helaas worden de meeste dieren immers bijgevoederd met granen. Ze hebben vetter vlees, met vooral verzadigde vetten. Dieren die op stal gekweekt worden en speciale voedermengsels te eten krijgen worden 'vetgemest' met verzadigde vetten...

Volgens prof. Christophe van de Universiteit Gent bevat onze voeding vandaag 5 maal te veel omega-6 ten opzichte van omega-3, terwijl de verhouding in de voeding van onze verre voorouders 1/1 was.

Het evenwicht is verstoord

De moderne voedselproductie heeft ervoor gezorgd dat verzadigde vetten en omega-6 vetzuren vandaag het leeuwenaandeel op ons menu vormen. Ze zijn stabieler, smaken flink af en kunnen lang bewaard worden. Resultaat: omega-6 en verzadigde vetten zitten zowat overal in: bijna alle vlees, melk en boter, margarine en geraffineerde oliën, maar ook in fastfood, chips, koekjes, brood en gebak.

De aangewezen dosis van maximum 6 à 7 gram omega-6 vetzuren overschrijden we veelvuldig, terwijl we nauwelijks aan de 3 à 5 gram omega-3 vetten komen.

De gevolgen hiervan voor de gezondheid waren lang een goed verborgen geheim. Vetten blijken nu in ons lichaam ook een belangrijke regulerende rol te spelen via een ingenieus systeem van boodschapperstoffen die elkaar in evenwicht houden. De ene reeks, gevormd uit omega-6, zorgt voor ontsteking en stolling van het bloed; de andere reeks, uit omega-3, onderdrukt ontsteking en houdt het bloed mooi vloeibaar. Door het grote overwicht aan omega-6 en het tekort aan omega-3 blijft het lichaam in een permanente staat van 'ontsteking' en verliest het bloed zijn vloeibaarheid. En dus... vieren onnodige ontstekingen en stollingsproblemen hoogtij.

Dr. Artemis Simopoulos van het Centrum voor Genetica, Voeding en Gezondheid in Washington DC, een autoriteit op gebied van vet- ➛

Voor een goed functioneren van hersenen en zenuwen zijn de juiste vetten bijzonder belangrijk.

Meer omega-3 op het menu helpt hart- en vaatziekten, depressies en ADHD voorkomen.

ten en hart- en vaatziekten, beschrijft in haar boek Het Omega-Dieet helder hoe het tekort aan omega-3 vetten in onze voeding leidt tot hartziekten, trombose, zwaarlijvigheid, diabetes, astma, artritis, en misschien zelfs kanker en depressie.

Omega 3 is goed voor je zenuwstelsel

Vooral de omega-3 vetten zijn betrokken bij de opbouw van hersen- en zenuwcellen. De kans is groot dat een tekort aan omega-3 zelfs in verband kan gebracht worden met het toenemende aantal depressies, en ontwikkelingsstoornissen. De hersenen en het zenuwstelsel worden gevormd vóór en kort na de geboorte. Als de moeder een tekort aan omega-3 vetten heeft, komt ook de ontwikkeling van de hersenen van het kind in het gedrang. Het zou best kunnen dat hele generaties kinderen geboren worden met een tekort aan goede vetten op een cruciaal moment van hun ontwikkeling. Met als gevolg: ADHD, studieproblemen, gedragsstoornissen...

Professor Alexandra Richardson leidt het onderzoek naar de invloed van omega-3 vetten (meer bepaald EPA) op ADHD, dyslexie, autisme en andere psychische problemen. Een extra dagelijkse dosis omega-3 van de EPA-vorm zorgt voor goede resultaten in bijna de helft van de gevallen.

Maar zou het niet veel effectiever zijn ervoor te zorgen dat onze voeding, en zeker die van toekomstige moeders en baby's, voldoende omega-3 bevat? Om ADHD en andere psychische stoornissen te voorkomen in plaats van ze achteraf te behandelen?

Jo Wyckmans, auteur van 'Gezond van binnen, van buiten mooi': "Een dagelijkse dosis omega-3 is een noodzaak. Deze vetzuren zijn van essentieel belang voor de mentale en lichamelijke gezondheid, het zijn de bouwstenen van alle lichaamscellen, en zéker van de hersencelmembranen. Onze westerse voeding heeft een tekort aan omega-3, met als gevolg dat het aantal mensen dat lijdt aan chronische depressie, vermoeidheid, stress, ADHD, hart- en vaatziekten en andere typische 'westerse beschavingsziekten' blijft toenemen. Omega-3 supplementen kunnen dus zeker nuttig zijn."

OMEGA-CAPSULES

Supplementen kunnen helpen om je omega-3 voorraad aan te vullen. Visolie gebruik je best in capsulevorm, omdat de olie snel oxydeert. Kies voor een preparaat dat zuiver is en minstens 70 % omega-3 bevat. Vlaszaadsupplementen bestaan zowel in olie- als in capsulevorm.

Jo Wyckmans legt uit: "De aanbevolen dagelijkse dosis is 800 mg. Aangewezen zijn supplementen met een verhouding EPA-DHA die minstens 5 tegen 1 is. EPA helpt bij stemmingsschommelingen, depressie en agressie, en bij de behandeling van ADHD en cardiovasculaire aandoeningen. DHA is vooral van belang tijdens de laatste zes maanden van de zwangerschap en in de eerste vijf levensjaren, wanneer de hersenen zich ontwikkelen."

U vindt omega 3-supplementen in de vorm van capsules (o.a. MorEPA of PlusEPA van Minami) of flesjes vlaszaadolie bij uw apotheker of natuurwinkel. Ook voor hartpatiënten zijn er nu omega-3 supplementen op voorschrift (o.a. Omacor van Solvay Pharma). In de beautysector vind je ook omega 3-crèmes voor de huid (o.a .Omégacéane van Daniel Jouvance).

Meer lezen

- Artemis Simopoulos, Het Omega Plan (Tirion). Verrassende richtlijnen om de juiste vetten te eten. Met recepten.
- Jo Wyckmans, Gezond van binnen, van buiten mooi (De Eekhoorn). Een boeiende zoektocht over de invloed van je voeding op uiterlijke schoonheid.

Meer omega-3 op het menu

Omega-3 vetten zijn van plantaardige (ALA) of dierlijke (EPA, DHA) oorsprong. Je vindt ze in:

- groene bladgroenten (1 gram op 3 à 400 gram groenten)
- walnoten en walnootolie
- vette vis, vooral uit de koude oceanen, b.v. zalm, tonijn, sardientjes, haring, makreel…
- vlaszaadolie (lekker in o.a. slaatjes, soepen)
- levertraan (door het hoge gehalte aan vitamine A enkel voor beperkt gebruik)
- wild en gevogelte, afhankelijk van de mate waarin ze nog echt 'grazen'
- vlees en eieren van dieren die buiten grazen (bio) bevatten minder verzadigde vetten en mogelijk ook iets meer omega-vetzuren.
- moedermelk

Belangrijk: hoe meer onverzadigde vetten je eet, hoe meer anti-oxidanten je nodig hebt, en die vind je in fruit en groenten. Eet daarvan liefst zeven porties per dag.

WIN HET BOEK 'GEZOND VAN BINNEN, VAN BUITEN MOOI'

Driehonderd Feeling-lezers krijgen Jo Wyckmans' boek 'Gezond van binnen, van buiten mooi' cadeau. Om kans te maken op dit boeiende boek kan u surfen naar www.feelingwedstrijd.be en de aanwijzingen volgen. Geef uw antwoord op onze vraag door en misschien wint u dit boeiende boek!

Welke olie bestaat uit omega-3 vetzuren?

1. Zonnebloemolie **2.** Olijfolie **3.** Vlaszaadolie

Voor privacy-clausule: zie colofon.

PRODUCTIE: EVY VAN ELSACKER • TEKST: MARLEEN NYS.