

# De waarheid achter de hype

*Nu de mode van de biologische producten over is, is omega-3 het toverwoord geworden. Maar zoals zo vaak gebeurt, zorgt de enge focus van de marketing ervoor dat de essentie van het verhaal verloren gaat en dat de consument radeloos achterblijft. Het verhaal van omega-3-rijke voeding en capsules van alfa tot omega.*



Het klinkt in de reclame altijd doodeenvoudig: je eet een product dat rijk is aan deze of gene stof en je geniet er het gezondheidsvoordeel van. Maar zeker wat vetten in het algemeen en omega-3-vetzuren in het bijzonder betreft, is het verhaal lang niet zo simpel.

## Vetten: het volledige verhaal

Het is weinig zinvol zich onbesuisd op omega-3-vetzuren te storten zonder voor het overige aandacht te besteden aan de algemene vetopname. Vetzuren zijn broodnodig voor verschillende van onze lichaamsfuncties. Maar het is ook van kapitaal belang de juiste vetten te consumeren en enige aandacht te schenken aan de hoeveelheid die we van elk type van vetzuren binnenkrijgen. Want bepaalde soorten mogen dan een gunstige invloed hebben op onze gezondheid, andere zijn veeleer nefast.

### Voorbij de verzadiging

Het is algemeen bekend dat het Westerse voedingspatroon te veel vetten aanvoert,

of toch te veel slechte vetten (d.i. verzadigde vetzuren en onverzadigde transvetzuren).

Door een te hoge vetconsumptie nemen problemen van zwaarlijvigheid gestaag toe en is het risico van hart- en vaatproblemen gestegen. Verzadigde vetzuren verhogen immers de slechte cholesterol (LDL) waardoor de aders langzaam dichtslibben. Ook onverzadigde vetzuren hebben dat effect als ze in hun "trans"-vorm voorkomen. Dat is met name het geval na raffinering van olie of na hydrogenering.

De voornaamste bronnen van verzadigde vetzuren zijn dierlijke vetten (vooral van rund-, kalfs-, schapen- en lamsvlees) en volle melkproducten (boter, room, kaas, etc.). Onverzadigde transvetzuren zijn volop te vinden in vetstoffen die worden gebruikt voor banketbakkersproducten, chips, koekjes, wafels en diepvriesfriet.

### Drie-zes-negen

Veel interessanter vanuit gezondheidsoogpunt zijn de onverzadigde vetten als ze in hun "cis"-vorm voorkomen. Binnen de groep van

### IN EEN NOTENDOP

- Er zijn 3 belangrijke omega-3-vetzuren en we hebben er belang bij ze alle drie via de voeding op te nemen. Mits men de juiste voedingsmiddelen op het menu zet, kan men via de normale voeding een goede dosis van deze vetzuren opnemen.
- Bij de verrijkte voedingsmiddelen is het belangrijk het kaf van het koren te scheiden. Ze zijn niet allemaal interessant.
- Capsules slikken is in de meeste gevallen niet noodzakelijk. Wie er toch wil nemen, moet een aantal elementen in acht nemen. Er zijn grote verschillen tussen de beschikbare producten.
- De Belgische wetgeving moet worden verijnd, zowel wat de voedingsaanbevelingen als wat de wetgeving op verrijkte producten betreft.

de onverzadigde vetzuren zijn er drie categorieën te onderscheiden.

Omega-9-vetzuren zijn *enkelvoudig* onverzadigde vetzuren. Ze verlagen lichtjes de slechte cholesterol en houden de goede cholesterol (HDL) op peil. Het bekendste is oleïnezuur, dat aanwezig is in olijfolie en koolzaadolie.

De *meervoudig* onverzadigde vetzuren zijn omega-6- en omega-3-vetzuren. Omega-6-vetzuren zijn aanwezig in de meeste plantaardige oliën, bijvoorbeeld in maïs- en zonnebloemolie, evenals in producten die op basis van die oliën werden gemaakt (bv. margarines). Ook noten, amandelen en granen zijn er rijk aan. Ze hebben een positieve invloed op de huid, de cholesterolgehalten, het bloed en de samentrekking van de hartspeer. In het kader van de strijd tegen hoge cholesterolgehalten werd de laatste decennia vooral promotie gemaakt voor een verhoogde consumptie van omega-6-vetzuren, deels ten onrechte.

### Driewerf omega-3

Om verschillende redenen heeft de aandacht van de wetenschappers zich de laatste tijd verplaatst naar die andere meervoudig onverzadigde vetzuren: de omega-3-vetzuren. Er zijn drie belangrijke omega-3-vetzuren: alfa-linoleenzuur (ALA), eicosapentaenzuur (EPA) en docosahexaenzuur (DHA). ALA is een essentieel vetzuur. Dat betekent dat ons lichaam niet in staat is om het aan te maken. We moeten het dus aanvoeren.

De twee andere omega-3-vetzuren zijn semi-essentieel. Het lichaam kan ze synthetiseren vanaf ALA met behulp van bepaalde enzymen. Maar dat gebeurt volgens onderzoek in veel te geringe mate. In het beste geval wordt slechts 10 % van het ALA omgezet in EPA en DHA. Ook EPA en DHA moeten dus idealiter extra worden aangevoerd.

### Een probleem van juiste verhouding

Maar het verhaal is nog niet ten einde. Voor de omzetting van omega-6-vetzuren en omega-3-vetzuren in ons lichaam worden dezelfde enzymen ingezet. Nu worden er in verhouding veel meer omega-6-vetzuren aangevoerd dan omega-3-vetzuren. Mede door de anticholesterolcampagnes verbruiken we immers meer graanproducten en vlees van dieren die gevoed werden met omega-6-rijke granen en plantaardige oliën

(soja, maïs, etc.). Kortom, de aanvoer van omega-6 is gestaag gestegen, waardoor de verhouding omega-6/omega-3 ongeveer 10 à 15/1 bedraagt. Dat excès in omega-6-vetzuren verhindert dat de omega-3-vetzuren ten volle kunnen worden omgezet door het lichaam.

Volgens recente wetenschappelijke studies is een dergelijke wanverhouding evenzeer een risicofactor voor hart- en vaatziekten. De verhouding zou moeten worden teruggebracht tot 4 à 5/1. Om dat te bewerkstelligen en de beschikbaarheid van omega-3-vetzuren voor het lichaam te verbeteren is het dus essentieel dat we meer van die vetzuren opnemen.

Een belangrijke piste die de onderzoekers naar deze kennis leidde, was het zeer geringe aantal hart- en vaatziekten bij bepaalde bevolkingsgroepen (met name de Inuit-eskimo's en de Kretenzers). De voeding van beide bevolkingsgroepen is zeer rijk aan omega-3-vetzuren: vette vis bij de Inuit; vette vis, slakken en groene groenten (zoals postelein) bij de Kretenzers. En daarmee zijn we meteen bij het volgende belangrijke hoofdstuk aanbeland: omega-3 en de gezondheid.

## Gezondheidseffect: feiten en fabels

Welke rol vervullen omega-3-vetzuren in ons lichaam? Wat is er al bewezen en waarover tast men nog in het duister?

### Ontwikkeling van de hersenen

Omega-3-vetzuren helpen bij de ontwikkeling van de hersenen, de zenuwen, het netvlies en alle zintuigen. Ze zijn van essentieel belang vanaf het leven in de baarmoeder (voornamelijk vanaf maand 3) tot 2 jaar. Studies hebben ook aangetoond dat een gebrek aan omega-3 of een onevenwicht tussen omega-6 en omega-3 zouden kunnen bijdragen tot het ontstaan van ADHD (hyperkinesie), dyslexie, motorische stoornissen, autisme, etc. Sommigen opperen zelfs dat deze vetzuren een rol kunnen spelen bij de behandeling van die aandoeningen, maar het is veel te vroeg om op dat vlak definitieve conclusies te trekken.

Zwangere en zogende vrouwen hebben er in elk geval alle belang bij met het oog op de ontwikkeling van hun kind

voldoende voeding te eten die rijk is aan omega-3-vetzuren. Om dezelfde reden wordt nu algemeen het belang erkend van een verrijking van babymelk in poedervorm met omega-3-vetzuren.

### Werking van hart en bloedvaten

Vele publicaties hebben gewezen op de beschermende rol van omega-3-vetzuren bij de preventie van hart- en vaatproblemen. Omega-3-vetzuren hebben zelf geen effect op de cholesterolgehalten zoals de omega-6 dat wel hebben, maar ze zijn om andere redenen van groot belang voor de vermindering van het risico van hart- en vaatziekten. Ze doen het vetgehalte in het bloed dalen (meer bepaald de triglyceridenspiegel), ze verminderen hartritmestormen, ze voorkomen de vorming van bloedklonters en zorgen voor soepele bloedvatwanden.

### Andere pistes:

#### meer onderzoek vereist

Vanwege hun ontstekingsremmende werking zouden omega-3-vetzuren eveneens belangrijk zijn voor de vermindering van het risico of de ernst van ziekten zoals astma, Alzheimer, de ziekte van Crohn, psoriasis, etc. Studies moeten dat evenwel nog verder aantonen.

Hetzelfde geldt voor een reeks van psychische en psychiatrische aandoeningen. Vanuit de wetenschap dat de ontwikkeling van de hersenen in hoge mate wordt meegestuurd door deze vetzuren, ging men onderzoeken of ze een effect kunnen hebben bij de behandeling van depressie, stemmingswisselingen, schizofrenie en dementie. Tot dusver kunnen hieromtrent geen definitieve uitspraken worden gedaan. Veel meer degelijk onderzoek is vereist.

Voor diabetespatiënten kan een verhoogde consumptie van omega-3-vetzuren belangrijk zijn om de triglyceriden in het bloed binnen de perken te houden. Diabetici hebben vaak een probleem met te hoge vetgehalten in hun bloed. Op de suikerspiegel hebben de omega-3-vetzuren evenwel niet het minste effect.

Tot slot is het onvoldoende of helemaal niet bewezen dat omega-3-vetzuren enige rol zouden kunnen vervullen bij de preventie of de behandeling van kankers.

## Voeding geniet de voorkeur

Hoe kunnen we er nu voor zorgen dat we de aanvoer van omega-3-vetzuren verhogen om op die manier de verhouding omega-6/omega-3 te verbeteren?

Het komt er heus niet op aan om, zoals vroeger vaak werd aanbevolen, levertraan te gaan gebruiken. Levertraan bevat weliswaar veel omega-3-vetzuren, vanwege een teveel aan vitamine A en D is dat product toxisch voor de lever. Niet aan te bevelen dus.

Er zijn evenwel genoeg andere voedingsmiddelen voorhanden om de aanvoer van omega-3 op te vijzelen. In bijgaand tabeltje vindt u een overzicht. Voor een goed begrip: zowel ALA als EPA en DHA moeten via de voeding worden aangevoerd.

Tot dusver variëren de voedingsaanbevelingen voor omega-3-vetzuren nog van land tot land. In België heeft de Hoge Gezondheidsraad aanbevelingen gepubliceerd met betrekking tot alle soorten van vetzuren, dus ook voor omega-3. Er wordt daarbij een onderscheid gemaakt tussen de bevolking in het algemeen enerzijds en mensen die een hartprobleem hebben gehad anderzijds.

De algemene richtlijnen, die voor iedereen gelden, luiden als volgt:

- beperk de consumptie van vlees dat rijk is aan verzadigd vet (schaap, lam, rund en kalf) en van transvetten (banketbakkersproducten, chips, koekjes, wafels, diepvriesfriet);
  - verkies vleessoorten met weinig verzadigde vetten (gevogelte, konijn);
  - zet twee keer per week vis op het menu, bij voorkeur een vette of halfvette soort;
  - kies om te bakken een vetstof rijk aan enkelvoudig onverzadigde vetzuren (olijfolie, arachideolie);
  - gebruik meer koolzaadolie (niet om te bakken, maar voor koude bereidingen);
  - geef de voorkeur aan oliehoudende vruchten of noten in plaats van bv. chips.
- De aanbevelingen voor hartpatiënten maken zelfs gewag van een consumptie van 1 portie vette vis per dag, waarbij eventueel kan gealterneerd worden met capsules.

Het moge duidelijk zijn, en de praktijk heeft het ook al aangetoond, dat het voor de meeste mensen niet evident is

VOORNAAMSTE BRONNEN VAN OMEGA-3-VETZUREN IN DE VOEDING	
ALA	EPA + DHA
Koolzaadolie, lijnzaadolie, walnotenolie, tarwekiemolie, sojaolie	Vette vissoorten: paling, haring (maatjes), makreel, sardine, zalm, forel, zalmforel, tonijn
Producten die op basis van deze oliën werden gemaakt (sommige smeerbare vetstoffen, dressingsausen, ...), op voorwaarde dat er geen verharding plaatsvond.	Halfvette vissoorten: ansjovis, karper, pollak, garnalen, heilbot, schol, roodbaars, zeetong, tarbot
Bepaalde noten (cashewnoten, pekannoten)	
"Verrijkte" producten, hetzij via toevoeging van omega-3-vetzuren (bv. visolie in melk), hetzij via een gewijzigde voeding van de dieren (bv. eieren).	

om een dergelijk voedingspatroon met veel (vette) vis aan te houden. Dat ook recentelijk nog vele kranten berichtten over een studie die verkeerdelijk beweerde dat de consumptie van een wekelijkse portie zalm (afkomstig van aquacultuur) af te raden zou zijn vanwege te hoge pcb-gehalten, heeft de bevolking ook al niet gewilliger gemaakt om vette vissoorten op het menu te zetten. Tussen haakjes: de betrokken onderzoekers hadden zich gebaseerd op een methode van risicoanalyse die geen internationale erkenning genoot. De consumptie van een portie zalm per week is dus nog steeds zonder gevaar. Niettemin rijst in het licht van de ondermaatse consumptie van vette vis een nieuwe vraag: kunnen met omega-3 verrijkte voedingsmiddelen of omega-3-capsules een alternatief vormen?

## Verrijking: een meerwaarde?

Door de hype die omega-3 ondertussen is geworden, hebben meer en meer fabrikanten interesse voor de verrijking of verbetering van hun producten. Dat biedt dan weer perspectieven voor het highlighten van dat "voordeel" op de verpakking... en voor het opdrijven van de prijs. Sommigen deinzen er overigens niet voor terug om de verpakking van voedingsmiddelen die van nature al rijk zijn aan omega-3 (bv. koolzaadolie) te voorzien van een etiket vol gezondheidsaanspraken en er vervolgens een hoge prijs voor te vragen zonder dat het product op welke wijze dan ook extra werd verrijkt.

Maar in wat volgt buigen we ons dus over de daadwerkelijk verrijkte producten. Een eerste manier om voeding te verrijken is door omega-3-

vetzuren aan het product toe te voegen. Zo werd aan de omega-3-melk van Candia visolie toegevoegd, hetgeen vanzelfsprekend ook een impact heeft op de smaak. Een tweede mogelijkheid bestaat erin de voeding van dieren te wijzigen, bv. door te opteren voor lijnzaad in plaats van maïs. Het metabolisme van sommige dieren is van die aard dat onverzadigde vetzuren ook na de vertering goed behouden blijven in het lichaam. De producten (bv. vlees, eieren) van die dieren zullen dan ook hogere doses omega-3-vetzuren bevatten. Meer bepaald dieren met één maag (varken, paard, konijn) en gevogelte komen in aanmerking voor een dergelijke verrijking met omega-3. Bij soorten met meerdere magen (rund, schaap, geit) is dit procédé weinig of niet interessant.

Ook binnen een en dezelfde vissoort kunnen trouwens de omega-3-gehalten sterk variëren naargelang van de voeding die ze hebben gekregen. Het is dus van groot belang dat vis die bijvoorbeeld via aquacultuur wordt gekweekt voldoende omega-3-rijk voeder krijgt. Zonder een exhaustief overzicht te ambiëren namen wij enkele verrijkte producten die in België te verkrijgen zijn onder de loep (zie kaderstukken hiernaast).

## Supplementen: niet allemaal plussen

In België adviseert de Hoge Gezondheidsraad enkel aan mensen met een hart- of vaataandoening om, naast de consumptie van vis en andere omega-3-rijke producten, eventueel ook capsules te nemen met EPA en DHA. Maar na alle drukte rond omega-3 en sommige onheilstijdingen over hoge pcb-gehalten



## EIEREN: INTERESSANT

Verschillende studies hebben al aangetoond dat er een positieve invloed is van de consumptie van omega-3-eieren op het vetprofiel van het bloed en op de verhouding tussen omega-6- en omega-3-vetzuren. Omega-3-eieren zouden bovendien de cholesterolgehalten niet beïnvloeden.

Wij kochten eieren van Columbus, Eggies en Ovyta.

De etikettering van Columbus is zeer leerrijk voor de consument. Niet alleen wordt via een klein symbool gewezen op de verhouding omega-6/omega-3 (die bij Columbus-eieren 1/1 bedraagt tegen 15/1 voor een gewoon ei), vooral interessant is de volledige vergelijking van de voedingswaarde van een gewoon ei met die van het Columbus-ei. Naast de omega-3-

vetzuren voeren Columbus-eieren bovendien een stuk meer jodium aan dan normale eieren. Ook dat is een meerwaarde in België want de meeste mensen nemen via de voeding onvoldoende jodium op.

Ook Eggies en Ovyta zijn ongetwijfeld interessante producten als we hun gehalte aan omega-3-vetzuren bekijken, maar bij die merken schort er wel nog een en ander aan de etikettering. Men kan hun voedingswaarde onvoldoende vergelijken met die van een gewoon ei.

Eggies refereert enkel aan het vetzuur DHA en hangt daar meteen een gezondheidsaanspraak aan vast ("Goed voor hart, hersenen en ogen"). De etikettering van de voedingswaarde is ondermaats. Enkel het DHA-gehalte wordt vermeld.

Ovyta vermeldt op zijn verpakking evenmin een vergelijking van de voedingswaarde. Er staat wel te lezen: "van nature rijk aan omega-3 en vitamine E", hetgeen niet gelogen is.

Vergelijken we de gemiddelde prijs van de verschillende eieren, dan is de meerprijs voor omega-3-eieren niet van die aard dat men van de aankoop zou moeten afzien. Ze zijn weliswaar duurder dan gewone eieren (gemiddelde prijs: € 1,03/6 eieren), maar goedkoper dan biologische eieren (€ 1,79): Columbus (€ 1,51), Eggies (€ 1,34) en Ovyta (€ 1,39).



Bestanddeel	Standaard ei	Columbus ei
Eiwit	6,70 g	6,70 g
Yolk	5,10 g	5,10 g
Cholesterol	210 mg	210 mg
Vet	10,50 g	10,50 g
Omega-3	0,20 g	0,20 g
Omega-6	3,00 g	3,00 g
Omega-6/Omega-3	15/1	15/1
Jodium	100 µg	150 µg



## ZUIVEL EN VETSTOFFEN: NU EENS WEL, DAN WEER NIET

Bij de zuivelproducten vonden wij een product waarbij de verrijking werd gerealiseerd door toevoeging van omega-3-vetzuren (EPA+DHA), namelijk van visolie: Candia omega 3. Vanzelfsprekend heeft dit een grote impact op de smaak van de "melk". Enkel voor liefhebbers dus... en voor wie er het vele geld voor veil heeft: een liter Candia Omega 3 kost gemiddeld € 1,55 tegen € 0,58 voor gewone melk.

Andere omega-3-melk (bv. van Delhaize of Campina) wordt verkregen door een gewijzigde voeding van de koe. Ongetwijfeld bevat deze melk hierdoor meer omega-3-vetzuren dan andere melk, maar om te weten of deze producten al dan niet interessant zijn, zou een volledig profiel van de aanwezige vetzuren moeten worden aangegeven evenals een vergelijking met gewone melk. Dat gebeurt echter niet. Wellicht is het voordeel ten opzichte van gewone melk te gering.

Bij de smeerbare vetstoffen vermelden Delhaize Omega-3 en Vitelma Progress dezelfde samenstelling. Hun verhouding van omega-6/omega-3 ligt rond de 3 à 4/1. 20 g ofwel twee weinig besmeerde sneetjes leveren al 20 % van de dagelijks aanbevolen hoeveelheid omega-3-vetzuren. Deze margarines zijn interessant omdat de hoeveelheid verzadigde vetzuren sowieso binnen de perken blijft.

Het tegendeel is waar voor verrijkte boters zoals Balade omega-3. Alle boters voeren te weinig omega-3-vetzuren aan in verhouding tot hun verzadigde vetzuren. Absoluut af te raden dus.

En een soortgelijke conclusie valt te trekken voor de geraspte emmental van Meule d'Or, gemaakt van melk waarvan de koeien anders gevoed werden. De aanvoer omega-3 per 100 g is 375 mg of nauwelijks 12 % van de dagelijks aanbevolen hoeveelheid. De aanvoer van zout en verzadigde en transvetten via dit product doet dat geringe voordeel overigens onmiddellijk teniet.



## FIJNE VLEESWAREN: WEINIG INTERESSANT

We bekeken de ham van Fleury Michon en Detry. Op beide producten wordt de gezondheidsaanspraak erg expliciet geformuleerd.

Bij Fleury Michon geeft het etiket evenwel weinig info over de soort van omega-3-vetzuren die worden aangevoerd. Bovendien is het gehalte omega-3 vrij beperkt in vergelijking met de dagelijks aanbevolen hoeveelheid (6 % van die aanbevolen hoeveelheid per 100 g).

Hetzelfde geldt voor het product van Detry (9 % per 100 g). Volgens informatie die de firma ons ter beschikking stelde is de verhouding omega-6/omega-3 wel beter dan bij de normale ham van Detry. Maar een doorgedreven vergelijking is niet mogelijk vermits de officiële Belgische voedingsmiddelentabel geen details geeft over de vetsamenstelling van een normale ham.

In het algemeen zijn deze producten weinig interessant. De verhouding tussen de vetzuren is weliswaar verbeterd, maar er wordt vrij weinig omega-3 aangevoerd. Bovendien is de prijs zeer duur (bijna het dubbele van een normale ham).



## KIPPEN- EN VARKENSVLEES: TE OVERWEGEN

Nog een product van Columbus dat gewag maakt van een verhouding omega-6/omega-3 van 1/1 is het kippenvlees van CoqArd. Helaas is de etikettering erg banaal en wordt er naast die interessante verhouding niets méér verteld over de voedingswaarde. Navraag bij de firma en een zoektocht op de website van Columbus leverde geen bijkomende informatie op.

De varkenssneden van Carrefour ("Bron van omega-3") zondigen ook tegen de regels van een duidelijke etikettering. De vermelding van de voedingswaarde is onleesbaar en het is niet mogelijk een vergelijking te maken met een klassieke kotelet. Op basis van bijkomende informatie konden wij concluderen dat de verhouding omega-6/omega-3 verbeterd is.

Zowel voor de kip als voor de varkenssneden geldt evenwel dat de verbeterde verhouding minder spectaculair is dan bij de eieren het geval is.

in vette vis zijn ondertussen heel wat meer mensen deze supplementen gaan nemen. Wij vinden het in elk geval aangewezen om, vóór u met een kuur begint, dit met uw huisarts te bespreken. Voor onze test analyseerden wij 18 merken, die wij kochten in de apotheek, het grootwarenhuis en de diëtwinkels. Enkel Omacor van Solvay Pharma werd in België geregistreerd als geneesmiddel, waarvoor een voorschrift vereist is.

Wij bekeken eerst en vooral hoeveel van die capsules men dagelijks moet nemen om minstens 1 g EPA + DHA binnen te krijgen (dat komt overeen met de Belgische aanbevelingen voor personen met een cardiovasculaire aandoening). Tot 3 capsules per dag vonden wij een realistisch aantal (■). Tot 6 per dag (2 per maaltijd) vonden wij het nog acceptabel (□). Een nog hoger aantal straften wij af met ●.

### Etikettering/bijsluiter

Alle producten vermelden een lotnummer, een vervaldatum en het

adres van de fabrikant of de importeur. Ze worden allemaal geïdentificeerd als voedingssupplement of voedingsstof. Geen enkel product kan dus een evenwichtige voeding vervangen. Zoals gezegd is Omacor een geneesmiddel. Op vrijwel alle producten wordt de samenstelling precies weergegeven. Sommige mensen nemen dergelijke capsules beter met grote omzichtigheid of helemaal niet in: mensen die allergisch zijn voor één van de bestanddelen en mensen die antistollingsmiddelen nemen. Ook kunnen er in zeldzame gevallen interacties zijn met aspirine en bepaalde ontstekingsremmers (NSAID's). Tot slot moeten patiënten die een chirurgische ingreep zullen ondergaan stoppen met het gebruik van omega-3-capsules. Wij verwachtten dat dit ergens op het product te lezen stond (etiket of bijsluiter). Mogelijke ongewenste effecten zijn problemen met de vertering (oprispingen met een visgeur) en visgeur in de urine, de huid en de ademhaling.

Deze capsules moeten worden bewaard op een frisse en donkere plaats. Ook de aanwezigheid van die informatie werd gecheckt.

Tot slot gingen we na of er nog bijzonder advies werd gegeven, bv. met betrekking tot kinderen, het gebruik tijdens de zwangerschap, etc.

De beste etikettering is die van het geneesmiddel Omacor. Ook OM3 en Mix Alpha 3 verstrekken op een goede manier informatie.

### Versheid

Door hun chemische structuur zijn omega-3-vetzuren erg gevoelig voor oxidatie. Oxidatie treedt op bij verwarming en blootstelling aan licht. De interessante eigenschappen van de stoffen gaan dan in hoge mate verloren. Geïsoleerde vetten en oliën (in capsulevorm) zijn nog gevoeliger hiervoor. De wetgever voorziet in een maximale oxidatiegraad op basis van peroxidenwaarden. Daarop stemden wij onze beoordeling af. Die gaat van zeer goed tot zeer slecht.

CAPSULES MET OMEGA-3-VETZUREN (GERANGSCHIKT VOLGENS KWALITEIT)

MERK en benaming	Aantal capsules per verpakking	Dagelijks aantal om minstens 1 g EPA + DHA op te nemen	Evaluatie dagelijks aantal	Etikettering / bijsluiter	Peroxiden	Vitamines			PCB's	Zware metalen	Samenstelling	EINBEOORDELING	Prijs in € per verpakking (maart 2005)	Prijs per dag in € om minstens 1 g EPA + DHA op te nemen
						Vitamine E	Vitamine A	Vitamine D						
SOLVAY PHARMA Omacor	28	2	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	32	2,29
ISODISNATURA OM3	60	3	■	■/+	+	■	■	■	■	■	■	■	24,5	1,23
MOREPA Smart fats - Omega 3	60	2	■	□	+	■	■	■	■	■	■	+	26,75 - 29,25	0,89 - 0,98
SYNERGIA Mix Alpha 3	60	6	□	■/+	■	■	■	■	■	■	+	+	20,7	2,07
FORTÉ PHARMA Omega 3 Mag	45	2	■	+	□	■	■	■	■	■	■	+	18	0,80
TRENKER Bioléine	100	2	■	+/□	□	■	■	■	■	■	■	+	29,7	0,59
PHARMA NORD Bio Marine Naturel	80	3	■	□	■	●	■	■	■	■	+	+	13,3	0,50
BIO-LIFE Omega 3 magnum 1000 mg	100	4	□	□	+	■	■	■	■	■	+	+	15,67	0,63
BIOTICS RESEARCH CORP. Bioméga 3	100	4	□	□/-	□	■	■	■	■	■	+	+	15	0,60
BIODYNAMICS Eskimo 3	105	7	●	□	■	■	■	■	■	■	+	+	21,15	1,41
BEROMEGAN Natuurlijk Zalmolieconcentraat	40	4	□	□/-	□	■	■	■	■	■	+	+	10,8	1,08
ORTIS Omega 3	60	7	●	□	□	■	■	■	■	■	□	□	8,95	1,04
HOLISTICA Omegacoëur	60	6	□	-	□	●	■	■	■	■	□	□	16,1	1,61
OLINAT Nodol 3	40	1	■	+/□	-	■	■	■	■	■	□	□	34,2	0,86
SI BEAU LINA Omega 3	40	4	□	□	-	■	■	■	■	■	□	□	4,95	0,50
BIOVER Epa Omega 3	80	4	□	□	-	■	■	■	■	■	□	□	8,5	0,43
LES 3 CHÊNES Omega 3	30	7	●	□/-	●	■	■	■	■	■	□	□	11,7	2,73
LABORATOIRE PHYSCIENCE Perfoptim Omega 3	60	4	□	□/-	-	■	■	■	■	■	□	□	22,5	1,50

■ zeer goed voor dit criterium; + goed; □ redelijk; - zwak; ● slecht;



## "EVENWICHT, VITALITEIT" EN MEER BLABLA

Staat op het etiket of de verpakking duidelijk aangegeven voor welk doel de consument dit product zou moeten innemen? En, zo ja, stroken die aanwijzingen dan met wat wetenschappelijk bewezen is?

Het geneesmiddel Omacor vermeldt duidelijk de daling van het triglyceridegehalte en de bescherming tegen plotse dood door hartstilstand bij mensen die al een infarct hebben gehad. Deze informatie is correct vanuit wetenschappelijk oogpunt.

Heel wat andere fabrikanten hebben evenwel hun fantasie de vrije loop gelaten, hetgeen resulteert in de volgende vage aanduidingen: "Natuurlijke verzachting" (Olinat Nodol 3); "Evenwicht, vitaliteit" (Les 3 Chênes Omega 3); "Voor behoud van emotioneel en fysiek welzijn, een goede cholesterol en verhoogt de immuniteit" (MorEpa Smart fats – Omega 3); "De evenwichtsherstellende eigenschappen van de Omega-3-vetzuren helpen u om weer met enthousiasme door het dagdagelijkse leven te gaan!" (Laboratoire Physcience Perfortim Omega 3); "Emotioneel evenwicht" (Isodisnatura OM3) en "Stimule la bonne humeur, agit positivement sur le moral" (Forté Pharma Omega 3 Mag). Wij gaven in de beoordeling voor etikettering strafpunten als de aanwijzingen zeer vaag of bedrieglijk waren of als er helemaal geen aanwijzingen waren.

### Vitamine E, A en D

Vitamine E beschermt onverzadigde vetzuren tegen oxidatie, zowel in de capsule als in ons lichaam. Het is dus belangrijk dat ze aanwezig is. Twee van de geteste producten bevatten er te weinig van.

De vitamines A en D zijn toxisch voor de lever indien ze in te hoge hoeveelheden worden opgenomen. De onderzochte capsules leveren echter geen problemen op.

### Pcb's en zware metalen

Vermits deze producten gemaakt zijn op basis van visolie is het niet uit te sluiten dat deze contaminanten erin voorkomen.

Onze analyses brachten evenwel geen problemen aan het licht.

### Eindbeoordeling en prijs

Het geneesmiddel Omacor van Solvay Pharma en het product van Isodisnatura behalen de beste eindbeoordeling.

Omwille van de vergelijking vermelden wij in de tabel niet alleen de prijs per verpakking, maar ook de prijs per dag om een dosis van minstens 1 g EPA + DHA binnen te krijgen.

## Wanneer ontdekt de wetgeving omega-3?

Omega-3-vetzuren zijn heilzaam voor ons lichaam, dat staat vast. Maar ze zijn nu ook weer niet de mirakelmiddelen waarvoor sommige fabrikanten ze willen doen doorgaan. Niettemin moeten we er meer van consumeren, bij voorkeur via de normale voeding, eventueel via verrijkte middelen of capsules.

Van officiële zijde zou één en ander overigens beter moeten worden begeleid. De voedingsaanbevelingen aangaande omega-3, die nu nog van land tot land verschillen, zouden moeten worden geharmoniseerd. Overigens zijn omega-3-vetzuren voor de Belgische wetgeving nog een grote onbekende. Ze worden in onze wetteksten zonder nuance ondergebracht bij de meervoudig onverzadigde vetzuren. Zoals we eerder in dit artikel meldden is de verdere opsplitsing van die vetzuren essentieel. Ook de Belgische voedingsmiddelentabel zou de hoeveelheid omega-3-vetzuren in verschillende producten moeten specificeren.

Wat de verrijkte producten en de capsules betreft, zullen er nog heel wat

inspanningen moeten gebeuren op het vlak van de etikettering. In dat kader herhalen wij onze oproep voor een uniforme etikettering met een reeks verplichte vermeldingen en voor een doorgedreven controle op de vermelding van gezondheidsaanspraken. Tot slot is het van belang dat het wetenschappelijk onderzoek de kennis over omega-3-vetzuren verder verfijnt. Er bestaan immers nog heel wat onzekerheden, niet alleen over de daadwerkelijke impact op de gezondheid, maar ook over de invloed van bereidingswijzen en bewaaromstandigheden op deze vetzuren. Een materie waar wij bij volgende gelegenheden zeker nog op zullen terugkomen. ■

S. Bonnewyn, K. Jooken en I. Scarniet

### UW ERVARING, UW VRAGEN

Wilt u met betrekking tot omega-3-vetzuren uw eigen ervaring met ons delen of zit u nog met een vraag hierover, dan kunt u mailen naar [gezondevoeding@testaankoop.be](mailto:gezondevoeding@testaankoop.be). Schrijven kan ook naar: TestAankoop, Gezonde Voeding, Hollandstraat 13, 1060 Brussel.