



Omega-3 vetzuren:
wat ... waarom ... waar ...

Op uw gezondheid!

U bent baas over uw eigen lichaam. Gelukkig maar. Dat brengt natuurlijk een zekere verantwoordelijkheid met zich mee. Alles wat u eet en drinkt heeft een invloed op het mechanisme. U bent wat u eet, is een gezegde dat nog steeds actueel is.

Een baas kan zijn functie pas uitoefenen als hij of zij goed luistert – in dit geval naar het lichaam – en de juiste informatie krijgt om beslissingen te kunnen nemen. Maar in de media verschijnen vaak tegenstrijdige berichten rond voeding en hun invloed op het lichaam. Ons gezondheidscharter “Het smaakt goed, het doet goed” wordt niet alleen als leidraad gebruikt om een gezonde en evenwichtige voeding aan te bieden, maar dient ook om onze consumenten te informeren over deze thematiek.

Sodexo informeert u via affiches over de samenstelling van de maaltijden, over voedingsmiddelen, over Body Mass Index (BMI) en beweegtips. Daarnaast houden wij ook een Vitality corner in uw bedrijf: een diëtiste die met een infostand in uw restaurant uw voedingsvragen beantwoordt. De brochure ‘Omega-3’ maakt deel uit van een reeks handige boekjes die elk een thema aanhalen uit de voedingsleer. Geschreven in duidelijke taal, met de nodige cijfers en doorspekt van handige tips en weetjes die u onmiddellijk in de praktijk kan omzetten.

In de rekken van de supermarkt vindt u tegenwoordig verscheidene producten met voedingssupplementen zoals o.a. omega-3. Maar eigenlijk vindt u deze gezonde vetten ook terug in de gewone voeding. In deze brochure wordt er haarfijn uitgelegd welke producten een goede bron van omega-3 zijn en welke goede invloed ze hebben op het organisme.



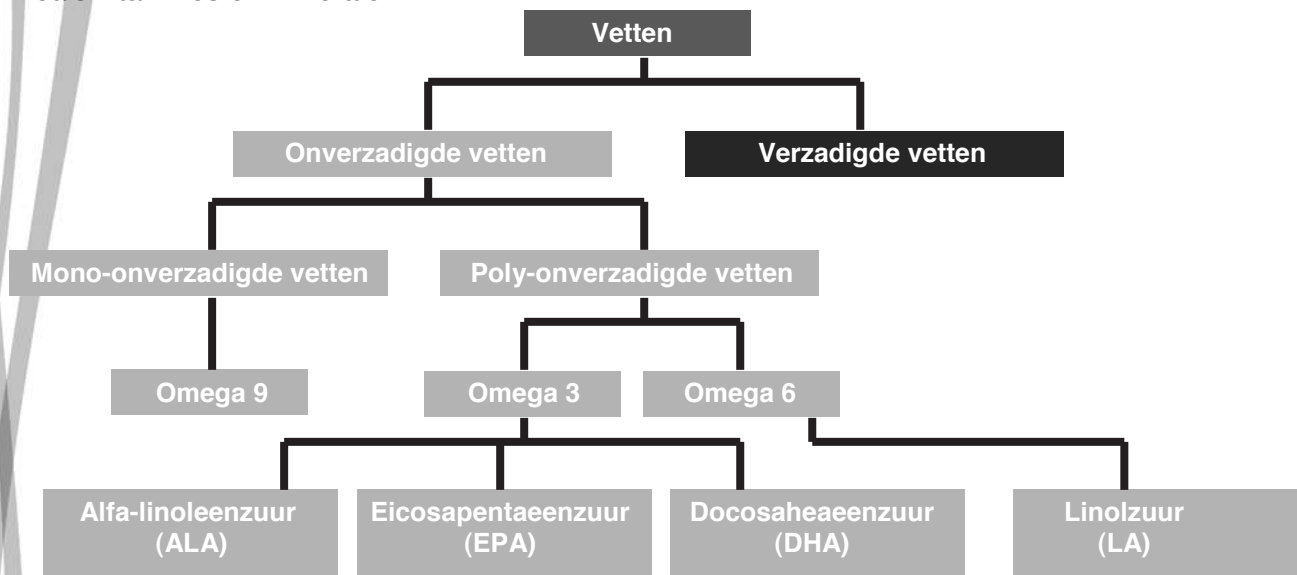
Michel Croisé
C.E.O. Sodexo



1. WAT ZIJN OMEGA 3-VETZUREN?

Omega 3-vetzuren

Omega 3-vetzuren behoren tot de familie van de essentiële vetzuren. Zij zijn, met andere woorden, één van de twee soorten vetzuren die onmisbaar zijn voor de goede werking van ons lichaam, net zoals vitamines en mineralen.



Ons lichaam kan ze zelf niet aanmaken. Daarom moeten wij ze in voldoende hoeveelheid uit onze voeding halen. Maar ze zijn veel te zelden op ons bord terug te vinden!

Uit recent wetenschappelijk onderzoek is gebleken dat een voldoende aanvoer van omega 3-vetzuren heilzaam is voor onze gezondheid.

2. WELKE EFFECTEN HEBBEN OMEGA 3-VETZUREN OP ONZE GEZONDHEID?

Omega 3-vetzuren zijn onmisbaar voor de groei en de ontwikkeling van onze hersenen.



Precies daarom moeten **zwangere vrouwen of vrouwen die borstvoeding geven**, voldoende voedingsmiddelen met veel omega 3-vetzuren consumeren. Tijdens de zwangerschap krijgt de foetus de omega 3-vetzuren via de placenta van de moeder. Het gehalte aan omega 3-vetzuren dat aanwezig is in de placenta, hangt af van de voeding van de moeder.

Na de geboorte krijgt de baby de omega 3-vetzuren via de moedermelk. Wetenschappers zijn het er intussen unaniem over eens dat zuigelingen- en opvolgmelk verrijkt moet worden met alfaïnolzuur (de precursor van alle omega 3-vetzuren). De toevoeging van alfaïnolzuur wordt voortaan opgelegd door de wet.

Ook opgroeiende **kinderen** en **volwassenen** moeten voldoende voedingsmiddelen met omega 3-vetzuren consumeren.

Volgens de wetenschappers speelt de consumptie van omega 3-vetzuren een belangrijke rol bij de ontwikkeling van de **hersenfuncties**. Zo zouden omega 3-vetzuren een heilzame invloed hebben op het **geheugen, de concentratie** en het **leervermogen**. Bovendien speelt het omega 3-vetzuur DHA, dat zich in grote hoeveelheden in de neuronen bevindt, een belangrijke rol bij de **ontwikkeling van de hersenen**.

Omega 3-vetzuren bevorderen ons geestelijk welzijn.

Wetenschappelijke studies hebben ook aangetoond dat er een verband bestaat tussen **depressie** en een tekort aan omega 3-vetzuren.

Zo heeft men bij personen met een tekort aan omega 3-vetzuren veranderingen in de hersenen vastgesteld die nauw verbonden zijn met depressie. Mensen die aan depressie lijden, zouden bovendien te weinig omega 3-vetzuren en te veel omega 6-vetzuren in hun bloed hebben.



In landen zoals Japan, waar veel vis wordt gegeten, komen depressies veel minder vaak voor dan in landen waar weinig vis wordt gegeten. Opvallend is dat vis (vooral vette vis zoals tonijn en zalm) bijzonder veel omega 3-vetzuren bevat.

Omega 3-vetzuren versterken het immuunsysteem.

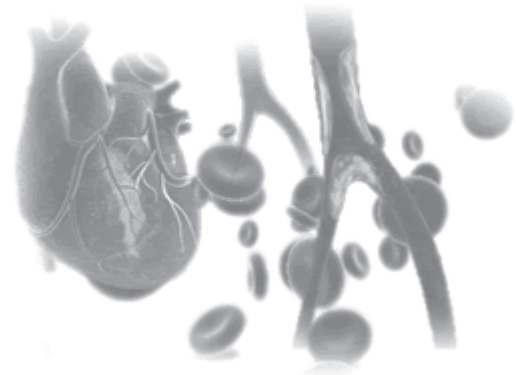
Uit wetenschappelijke studies is gebleken dat een overmatige consumptie van omega 6-vetzuren stoffen doet vrijkomen in ons lichaam die **ontstekingen** kunnen bevorderen. In die studies werd het verband vastgesteld tussen een overmatige consumptie van omega 6-vetzuren en artritis (gewrichtsontsteking), huidontstekingen, ontsteking van de dunne darm en tandvleesontstekingen ...



Omega 3-vetzuren hebben **ontstekingswerende** eigenschappen en verhogen onze **weerstand**.

Omega 3-vetzuren dragen bij aan de goede werking van het cardiovasculaire systeem.

Hart- en vaatziekten zijn één van de belangrijkste doodsoorzaken in de westerse landen en vormen een majeur gezondheidsprobleem in de wereld. Lange tijd werd cholesterol gezien als één van de belangrijkste risicofactoren voor hart- en vaatziekten. Maar niet alleen cholesterol is de boosdoener.



Onderzoek heeft aangetoond dat de helft van de mensen die het slachtoffer waren van een hartaanval, een normaal cholesterolgehalte hadden. Bijgevolg zijn wetenschappers beginnen te zoeken naar andere mogelijke oorzaken en hebben ze de rol van het verstoorde evenwicht tussen de aanvoer van omega 6-vetzuren en omega 3-vetzuren in onze voeding ontdekt.

Dat verstoorde evenwicht doet het risico op de ontwikkeling van hart- en vaatziekten toenemen. Maar, zoals u ongetwijfeld weet, wordt onze westerse voeding gekenmerkt door een verhouding van 15/1 tussen de omega 6- en omega 3-vetzuren, wat veel te hoog is!

Om het risico op hart- en vaatziekten te verminderen, zou de verhouding omega 6-/omega 3-vetzuren tussen 5 en 4/1 moeten liggen.

In tegenstelling tot omega 6-vetzuren dragen omega 3-vetzuren niet bij aan de verlaging van het cholesterolgehalte. Zij verminderen het risico op hart- en vaatziekten als volgt:

- Omega 3-vetzuren verminderen het vetgehalte in het bloed (triglyceriden).
- Omega 3-vetzuren verminderen hartritmestoornissen.
- Omega 3-vetzuren voorkomen de vorming van bloedklonters die de slagaders kunnen obstrueren.
- Omega 3-vetzuren houden de celmembranen soepel en vloeibaar.

3. WAAR VINDT MEN OMEGA 3-VETZUREN?

Voedingsmiddelen rijk aan omega 3-vetzuren.

Alfalinolzuur (ALA), het vetzuur dat de precursor is van de familie van de omega 3-vetzuren, kan niet worden aangemaakt door ons lichaam en moet bijgevolg worden aangevoerd via onze voeding. Ons lichaam kan het alfalinolzuur wel omzetten in twee andere omega 3-vetzuren: EPA en DHA. Maar het transformatieproces is traag en de hoeveelheden zijn miniem.

Het is dus aanbevolen om voldoende omega 3-vetzuren te consumeren, die u hieronder vindt:

- Alfalinolzuur (ALA): zit vooral in plantaardige oliën die weinig gebruikt worden in de westerse keuken, zoals koolzaadolie, lijnolie, notenolie, tarwekiemolie en sojaolie.
- EPA en DHA: zijn vooral terug te vinden in vette vis, zoals zalm, makreel, haring, paling, en ook in visolie.





Sodexo
Rue Charles Lemairestraat 1
Bruxelles 1160 Brussel
02-679 12 11
nutrition@sodexo-be.com
www.sodexo.com

