

Omega-3 vetzuren tegen ontstekingsziekten

Weet u waarom het vet van dieren die in ijskoud water leven zo rijk is aan omega-3 vetzuren? Weet u waarom dit belangrijk is om in een ijskoude zee te kunnen overleven? Niet omdat omega-3 vetzuren een soort warmteschild vormen om de organen voor bevriezing te beschermen. Nee, het komt omdat omega-3 vetzuren vloeibaar zijn en zij deze vloeibare structuur ook bij lage temperaturen behouden. Omega-3 vetzuren zijn een belangrijke bouwsteen van de celmembranen en zorgen ervoor dat deze ook bij lage temperaturen flexibel blijven.

Flexibele bloed- en vaatwandcellen zijn belangrijk voor het behoud van een gezond hart- en bloedvatstelsel. De preventieve en therapeutische werking van omega-3 vetzuren is groot, zoals u in onze vorige gezondheidsbrief over Omega 3 heeft kunnen lezen. U vindt deze ook op onze website: <http://www.dr-rath-gezondheidsalliantie.org>.

Een andere bekende eigenschap van omega-3 vetzuren is dat deze kunnen zorgen voor de natuurlijke beheersing van ontstekingsprocessen in ons lichaam. Bijvoorbeeld in geval van reumatoïde artritis, een veel voorkomende chronische ontsteking van de gewrichten met een slepend verloop. Vaak duurt het lang voordat men een goede diagnose kan stellen van deze progressieve



ziekte, waarbij de gewrichten langzamerhand steeds meer worden aangetast. Artritis gaat gepaard met veel en aanhoudende pijn.

Het is belangrijk om aandacht te schenken aan de natuurlijke preventie en behandeling van deze aandoening die verstrekende gevolgen heeft.

Omega-3 vetzuren tegen ontstekingen, natuurlijk!

Hoe komt het dat omega-3 vetzuren zo belangrijk zijn bij ontstekingen? Deze vraag is makkelijk te beantwoorden: omega-3-vetzuren kunnen in een evenwichtige verhouding tot andere vetzuren ontstekingsbevorderende stoffen (ontstekingsmediatoren) afremmen.

Ontstekingsmediatoren zijn lichaamseigen stoffen die zorgen voor het ontstaan van ontstekingsreacties en het verloop ervan beïnvloeden. Arachidonzuur speelt daarbij een essentiële rol omdat het zich bindt aan de celmembranen en daar wordt opgeslagen. Arachidonzuur is een voorloper van ontstekingsmediatoren die vrijkomen door bepaalde prikkels, met als gevolg een hevige ontstekingsreactie en/of sterke pijn.

Arachidonzuur is een meervoudig onverzadigd omega-6 vetzuur. Ons lichaam kan dit vetzuur ook zelf aanmaken uit andere vetzuren. Wij krijgen omega-6 voornamelijk binnen via dierlijke voeding. Ons lichaam heeft arachidonzuur nodig voor de afgifte van belangrijke weefselhormonen. Als men er teveel van binnenkrijgt bijvoorbeeld door een voedingspatroon dat rijk is aan vlees, dan kan het problemen veroorzaken bij mensen die lijden aan reumatoïde artritis. Het omega-3 vetzuur EPA (eicosapenteenzuur) is de natuurlijke tegenhanger van arachidonzuur.

Vette zeevis bevat veel EPA. Dit langeketenvetzuur verdrijft het arachidonzuur waardoor ontstekingsprocessen op natuurlijke wijze worden geremd en milder verlopen. De celmembranen van onze cellen zijn de plek waar arachidonzuur op natuurlijke wijze door EPA kan worden geneutraliseerd. Het vetzuur EPA wordt in de celmembranen opgenomen waar het zich bindt aan dezelfde receptoren als die waaraan arachidonzuur zich bindt. Zo gaan deze stoffen een soort concurrentiestrijd aan voor dezelfde enzymen. Een grotere toevoer van



EPA zorgt ervoor dat het arachidonzuur als het ware wordt verdrongen, waardoor ontstekingsprocessen op natuurlijk wijze worden ingedamd.

Onderzoek benadrukt het belang van omega-3 vetzuren bij ontstekingen.

• **Visvetzuren: het ontstekingsremmend potentieel van lange keten Omega-3 vetzuren.**

De westerse voeding wordt gekenmerkt door een hoog gehalte aan omega-6 vetzuren en een laag gehalte aan omega-3. In een studie werd aangetoond dat een hoger gehalte aan omega-3 vetzuren dan aan omega-6 vetzuren, leidt tot vermindering van de symptomen van veel chronische ontstekingsziekten. Bijvoorbeeld chronische ontstekingsziekten van de darmen en reumatoïde artritis.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20500789>

• **De rol van meervoudig onverzadigde omega-3 vetzuren in de voeding van patiënten met reumatische aandoeningen.**

In de literatuur werden al vaak de positieve effecten van de meervoudig onverzadigde omega-3 vetzuren op het hart- en bloedvatenstelsel omschreven. In de afgelopen tien jaar werd veel aandacht besteed aan de rol van dit micronutriënt bij het verminderen van gewrichtsontstekingen vooral bij reumatoïde artritis. Een voedingsaanvulling met omega-3 vetzuren kan een therapie met traditionele medicamenten aanvullen vanwege de ontstekingsremmende eigenschappen van deze voedingsstof.

De positieve resultaten van voedingstherapie met omega-3 vetzuren bij reumatoïde artritis, hebben ertoe geleid dat wetenschappers onderzoek doen naar het effect ervan bij reumatische- en aanverwante aandoeningen zoals Lupus erythematosus (LE) en de ziekte van Bechterew.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18651052>

• **Het belang van lipiden in de voedingstherapie bij ontstekingsziekten.**

In de afgelopen decennia heeft wetenschappelijk onderzoek naar de ontstekingsremmende eigenschappen van bepaalde vetten geleid tot de ontwikkeling van nieuwe formules voor enterale (via de mond) en

parenterale (via infuus of op andere wijze) voeding. In dit onderzoek werd gekeken naar het effect van lipiden in de enterale voeding op ontstekingsziekten zoals chronische darmontstekingen, arteriosclerose, longfibrose en reumatoïde artritis.

Geconcludeerd werd dat een dieet rijk aan meervoudig onverzadigde omega-3 vetzuren kan worden ingezet als aanvullende behandeling van patiënten met ontstekingsziekten omdat het kan bijdragen aan verlagen van de doseringen van medicijnen zoals ontstekingsremmers.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16771071>

Onze aanbeveling voor de gezondheid:

Vitale celstoffen vormen een belangrijke basis voor de therapeutische ondersteuning van ontstekingsziekten. Ze kunnen de collageen verterende enzymen remmen, beschadigd weefsel versterken en helpen bij het afvangen van vrije radicalen. Het nuttigen van dierlijk voedsel, rijk aan vet en aan omega-6 vetzuren, zou moeten worden beperkt om een te hoge inname van arachidonzuur te voorkomen. Ter voorkoming van ontstekingsziekten of het beperken ervan, is een uitgebalanceerd menu met omega-3 vetzuren en/of een voedingsaanvulling met voldoende EPA aan te bevelen.

(Indien u telefonisch contact opneemt, vermeldt dan a.u.b. de naam van de persoon die u deze informatie heeft gegeven (zie stempelvak)