nieuws

"Hype rond omega 3 gevaarlijk voor overconsumptie"

nieuws

Omegabrood of omegavarkensvlees, zonder omega3-vetzuren lijkt een voedingsproduct vandaag niet goed genoeg. "De hele hype van omega3-vetzuren houdt een gevaar in voor overconsumptie ervan", waarschuwt Alfred Noirfalise van de Hoge Gezondheidsraad. "Te veel van die vetzuren is niet goed. Het gaat nog altijd om vetten en te veel vet is ongezond".

19 APRIL 2005 – LAATST BIJGEWERKT OM 4 APRIL 2020 14:29

Omegabrood of omegavarkensvlees, zonder omega3-vetzuren lijkt een voedingsproduct vandaag niet goed genoeg. "De hele hype van omega3-vetzuren houdt een gevaar in voor overconsumptie ervan", waarschuwt Alfred Noirfalise van de Hoge Gezondheidsraad. "Te veel van die vetzuren is niet goed. Het gaat nog altijd om vetten en te veel vet is ongezond". Oppassen is het vooral voor het gebruik van voedingssupplementen, waarvan de kwaliteit niet altijd gegarandeerd is. Dat staat alvast te lezen in De Morgen.

Het lichaam heeft omega3-vetzuren in vis of koolzaadolie nodig. Het gaat om essentiële vetzuren waarvan we er zelf niet voldoende kunnen aanmaken, zodat we ze wel uit onze voeding moeten halen. Vetten mogen tot 30 procent uitmaken van de calorieën die we consumeren. "Vijf tot 10 procent daarvan moeten zogenaamde 'goede' vetten zijn of poly-onverzadigde vetzuren zoals omega3- en omega6-vetzuren", verduidelijkt Noirfalise.

In een ideaal voedingspatroon gebruik je vijf keer meer omega6- dan omega3-vetzuren. "In ons gemiddeld dieet echter bedraagt de verhouding tien tegenover één. Omdat je moeilijk kunt inspelen op de consumptie van omega6-vetzuren luidt het voedingsadvies om de hoeveelheid omega3-vetzuren te verhogen, zodat de verhouding wel klopt".

Een mogelijk probleem ziet de Hoge Gezondheidsraad in alle gezondheidsvoordelen die de vetzuren terecht en onterecht in slogans worden toegedicht. Als je de reclame mag geloven, zijn omega3-vetzuren hét wondermiddel en voorkomen ze werkelijk alle

gezondheidsproblemen: hartziekten, depressies, chronisch vermoeidheidssyndroom, burn-out, autisme, adhd, noem maar op.
De realiteit is een pak genuanceerder, stelt Noirfalise. "Bij zwangere vrouwen kan een beperkte hoeveelheid omega3-vetzuren een positieve rol spelen bij de neurologische ontwikkeling van de foetus. Daarnaast zou omega3 een gunstig effect hebben op de preventie van cardiovasculaire problemen. Ten slotte lijken de omega3-vetzuren potentieel een gunstig effect te hebben op ontstekingsziekten zoals artritis. Andere beweringen zijn ofwel nog onvoldoende bewezen ofwel gratuit".
De hype die nu bestaat, dreigt echter een overconsumptie van omega3-vetzuren in de hand te werken, waarschuwt de Hoge Gezondheidsraad. "Waarschijnlijk zal het stijgend aantal producten dat verrijkt is met omega3-vetzuren ervoor zorgen dat heel wat mensen de aanbevolen dosis overschrijden".
Meer informatie: Aanbevelingen en beweringen inzake omega-3-vetzuren van de Hoge Gezondheidsraad
Lees ook: geVILT: "Functionele voeding mag geen alibi zijn"

VILT vzw
Bd Simon Bolivar 17
1000 Bruxelles

Contact
M • info@vilt.be

Volg ons op:
screenreader.visit us on our facebook page: https://www.facebook.com/vilt.nieuws/
screenreader.visit us on our linkedin page: https://www.linkedin.com/company/vilt-vzw/
screenreader.visit us on our instagram page: https://www.instagram.com/vilt.nieuws
screenreader.visit us on our x page: https://x.com/vilt_nieuws
screenreader.visit us on our bluesky page: https://bsky.app/profile/viltnieuws.bsky.social

---

© 2026 VILT vzw, all rights reserved |

Privacy policy
Copyright
Cookie Policy
Cookie instellingen aanpassen
Crafted by Brigada