

"Hype rond voedingssupplementen tijdelijk fenomeen"

nieuws

Omegabrood, omegakaas, omegavarkensvlees, omegakip en omega-eieren: het ligt allemaal in de winkelrekken. In natuurvoedingswinkels vliegen de dozen omega 3-capsules over de toonbank. "Vandaag wil iedereen gezondheidsbevorderende stoffen aan zijn dieet toevoegen, maar over enkele jaren luidt het motto opnieuw 'terug naar de natuur'", voorspelt professor voedingsleer Remi De Schrijver van de KULeuven in Het Laatste Nieuws.

🕒 21 MEI 2005 – LAATST BIJGEWERKT OM 4 APRIL 2020 14:30

Omegabrood, omegakaas, omegavarkensvlees, omegakip en omega-eieren: het ligt allemaal in de winkelrekken. In natuurvoedingswinkels vliegen de dozen omega 3-capsules over de toonbank. De reclame laat geloven dat omega 3 een goed hulpmiddel is in de strijd tegen depressie, ADHD en autisme. "Daar is weinig wetenschappelijk van bewezen", zegt **Remi De Schrijver**, professor voedingsleer aan de KULeuven in Het Laatste Nieuws.

Op zich is er niets mis met omega 3-vetzuren, vindt professor De Schrijver. Alleen kijkt hij met verbazing naar de enorme lawine van reclame rond het nieuwe 'wondermiddel'. "De kwaliteiten van deze vetzuren waren een kwarteeuw geleden ook al bekend", zegt De Schrijver. "Maar nu heeft de commercie er zich op gestort, met alle gevolgen van dien".

Wat te denken van de visoliecapsules die verkocht worden om het tekort aan omega 3-vetzuren te compenseren? "Daar moet je met je huisarts over praten", vindt de professor. "Temeer omdat het risico op overconsumptie erg groot is, en dan ontstaan allerlei schadelijke nevenwerkingen: de vetzuren oxideren in ons lichaam en leveren stoffen op die schadelijk zijn voor de goede celwerking, de slechte LDL-cholesterol neemt toe en dat leidt tot meer slagaderverkalking en het vetzuur werkt ook bloedverdunnend, wat schadelijk kan zijn voor mensen die na een hartinfarct bloedverdunnende medicijnen nemen".

De rage van het 'verrijken' van onze voeding met diverse supplementen zal nog een tijdje aanhouden. "Binnenkort mogen we in de winkel algen verwachten die omega 3 bevatten", zegt de professor. "En via genetische manipulatie worden planten zo bewerkt dat er omega 3-vetzuurolie uit kan gewonnen worden". Maar het is volgens de voedingsdeskundige toch maar een tijdelijk verschijnsel.

"Om de zoveel jaar slaat de pendel de andere richting uit. Vandaag wil iedereen gezondheidsbevorderende stoffen aan zijn dieet toevoegen, maar over enkele jaren heeft iedereen daar letterlijk zijn buik van vol. Dan wordt het motto: 'terug naar de natuur'", voerspelt De Schrijver. "De enige gouden regel bij voedingskwesties is te kiezen voor evenwicht. Mijd de overdrijving, want overdaad schaadt".

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/viltnieuwbsky.social>

© 2026 VILT vzw, all rights reserved |

[Privacy policy](#)

[Copyright](#)

[Cookie Policy](#)

[Cookie instellingen aanpassen](#)

Webdesign by Who Owns The Zebra