nieuws

Blijven de weldaden van omega-3-vetzuren overeind?

nieuws

Een voedingspatroon verrijkt met omega-3-vetzuren kan herhaling van ernstige gevallen van hart- en vaatziekten niet voorkomen, luidt nieuw onderzoek.

29 AUGUSTUS 2010 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 14:12

Lees meer over:
gezondheid

Een voedingspatroon verrijkt met omega-3-vetzuren kan herhaling van ernstige gevallen van hart- en vaatziekten bij hartpatiënten niet voorkomen. Vrouwelijke hartpatiënten en hartpatiënten die ook aan diabetes lijden, hebben wel baat bij deze vetzuren. Dat maakte Wageningen-hoogleraar Volksgezondheidsonderzoek Daan Kromhout bekend op een Europees congres voor cardiologen in Stockholm.
Omega-3-vetzuren komen van nature voor in vette vis en in sommige plantaardige oliën. Aan diverse margarines worden de vetzuren toegevoegd. Meer kleinschalige onderzoeken wezen uit dat de vetzuren een gunstig effect hebben op allerlei aandoeningen. Behalve hart- en vaatziekten worden onder meer Alzheimer, reuma en depressie genoemd.
Het onderzoek naar het oorzakelijk verband was echter nooit eerder op deze schaal gevoerd. De onderzoekers werkten samen met de cardiologieafdelingen van 32 Nederlandse ziekenhuizen en konden rekenen op financiering door de Nederlandse Hartstichting, het Amerikaans National Institutes of Health en Unilever R&D.
Kromhout onderzocht tien jaar lang bij bijna 5.000 hartpatiënten in Nederland of omega-3-vetzuren het beschermend effect hebben dat wordt geclaimd.
Voedingsmiddelenfabrikant Unilever maakte speciaal voor het onderzoek vier verschillende soorten margarine, waarvan er drie extra vetzuren bevatten. In totaal 4.837 mensen, die circa vier jaar eerder een hartinfarct overleefden, smeerden dat 40 maanden lang op hun brood.

"De omega-3 vetzuren hadden geen invloed op hart-en vaatziekten bij de onderzochte patiënten. Maar als die patiënten ook aan diabetes leden, bleek extra inname van omega-3-visvetzuren het risico op dodelijke hartinfarcten te halveren. Ook verkleinden omega-3-vetzuren in zowel vis als plantaardige oliën het risico op ernstige hartritmestoornissen bij deze patiënten", vertelt Kromhout. "Daarnaast was bij vrouwelijke hartpatiënten, die extra omega-3 vetzuren uit plantaardige oliën kregen, het risico op hart- en vaatziekten met een kwart verlaagd."
"Blijkbaar is de behandeling van hartpatiënten in Nederland zodanig goed, dat visvetzuren daar weinig meer aan kunnen toevoegen", verklaart universitair hoofddocent Humane voeding Marianne Geleijnse. "Alleen als je een hoog risico hebt, zoals hartpatiënten die ook diabetes hebben, kunnen visvetzuren de ziekte en sterftekans verminderen."
Volgens Geleijnse geeft de trial geen antwoord op de vraag over het belang van vis in de voeding van gezonde personen. "Omdat bij gezonde personen de kans op hart- en vaatziekten veel kleiner is dan bij hartpatiënten, heb je zeker tien maal zoveel mensen nodig die aan zo'n onderzoek meewerken. Dit maakt het praktisch en financieel onhaalbaar. Maar een overweldigende hoeveelheid epidemiologische onderzoeken geven aan dat vis ook goed is voor gezonde personen", aldus Geleijnse.

Bron: eigen verslaggeving/Belga

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

𝕏 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