

# "Omega 3 beste wapen tegen plotse hartaanval"

nieuws

Olie uit vette vis zoals zalm en haring kan plotse hartaanvallen, met de dood als gevolg, voorkomen. De beste resultaten worden bereikt in combinatie met defibrillatoren, toestellen om met stroomstoten het normale hartritme te herstellen. Dat zegt dokter Thomas Kottke van het cardiologisch centrum van Minnesota. In de American Journal of Preventive Medicine brengt hij verslag uit over een studie waarbij drie scenario's werden uitgetest.

🕒 1 SEPTEMBER 2006 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 13:57

Olie uit vette vis zoals zalm en haring kan plotse hartaanvallen, met de dood als gevolg, voorkomen. De beste resultaten worden bereikt in combinatie met defibrillatoren, toestellen om met stroomstoten het normale hartritme te herstellen. Dat zegt dokter Thomas Kottke van het cardiologisch centrum van Minnesota. In de American Journal of Preventive Medicine brengt hij verslag uit over een studie waarbij drie scenario's werden uitgetest.

In het eerste geval kregen mensen voldoende hoeveelheden Omega-3-vetzuren van vis of visoliesupplementen. In het tweede geval werden defibrillatoren beschikbaar gesteld in woningen en publieke plaatsen. Dat zijn toestellen om het hart weer op gang te krijgen bij fatale ritmestoornissen. In het derde scenario werd bij patiënten met hartfalen een defibrillator ingeplant.

Alle drie de scenario's verlaagden het risico op plotse dood. Maar de voeding rijk aan Omega-3 deed dat het best, met 5,4 procent minder kans op een fatale hartaanval, tegenover 3,3 procent in het tweede en 1,1 procent in het derde scenario. Driekwart van de met Omega-3 geredde mensen waren vóór hun hartfalen gezond. Het levensreddend effect is het grootst bij een combinatie van de drie scenario's.

"Twee tot drie keer vis eten per week is dus een goed idee", stellen de onderzoekers. "Niet gefrituurd, want dan verdwijnen weer de gunstige effecten. Omega-3-vetzuren vind je ook in onder meer walnoten, lijnzaad, broccoli, meloen, bonen en spinazie".

**Bron:** Gazet van Antwerpen

## VILT vzw

Bd Simon Bolivar 17

1000 Bruxelles

## Contact

M • [info@vilt.be](mailto: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](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