nieuws

Omega-3 beter dan psychiater?

nieuws

Met klassieke psychiatrie help je patiënten met beschavingsziekten als depressie, adhd en chronische vermoeidheid niet vooruit. In zijn boek Van Freud tot omega-3 houdt de Belgische neuropsychiater Michael Maes een sterk pleidooi voor therapie gebaseerd op omega-3-vetzuren en antioxidanten.

12 MEI 2005 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 13:54

Met klassieke psychiatrie help je patiënten met beschavingsziekten als depressie, adhd en chronische vermoeidheid niet vooruit. In zijn boek *Van Freud tot omega-3* houdt de Belgische neuropsychiater Michael Maes een sterk pleidooi voor therapie gebaseerd op omega-3-vetzuren en antioxidanten. Maes: "De toekomst is aan de moleculaire psychiatrie".

Beschavingsziekten zijn de pest van onze tijd. De Belgische bevolking ontsnapt er niet aan. Ruim 15 procent van de Belgen kampt met een depressie, 3 procent met chronische vermoeidheid en 7 procent van de kinderen lijdt aan adhd. Omdat klassieke psychiatrie en medicatie er niet lijken in te slagen om die storm te luwen, sloeg de Belgische neuropsychiater Michael Maes een radicaal andere weg in. In 1996 ontdekte hij wat er scheelt: een tekort aan omega-3-vetzuren en serotonine en een te veel aan oxidatieve stress. Dit zijn de gevolgen van een verarmd en onevenwichtig dieet met te weinig omega-3 en te veel omega-6-vetzuren. De resultaten bij vermoeidheid, adhd en depressie die Maes in zijn poliklinieken behaalt, noemt hij verbluffend.

Volgens Maes leidt een tekort aan omega-3 tot heel wat biochemische stoornissen. Grote delen van de hersenen bestaan immers uit vetten. De celwanden herbergen omega-3, omega-6 en cholesterol. Omega-3 remt ontstekingen af, omega-6 bevordert die. De vetzuren zorgen voor een soepele werking van de cellen, wat de aanmaak van serotonine bevordert. Serotonine beïnvloedt onze stemmingen, angsten, eetlust en seksdrift. Een daling van het serotoninepeil kan tot ernstige aandoeningen leiden. Depressie en andere immuunziekten gaan dus steeds gepaard met een ontsteking.

In sommige kringen wordt de omega-3-hype gehekeld en wordt Maes afgeschilderd als een alterneut. Maes weerlegt die kritiek: "Ik zit als neuropsychiater aan de top van het wetenschappelijk onderzoek. Mijn manier van werken is altijd evidence based. Het

klopt wel dat omega-3 door de voedings- en supplementenindustrie wordt gehyped, terwijl 99 procent van de fabrikanten onterecht beweerd dat hun producte de gezondheid bevordert".
Volgens Maes zijn de resultaten van deze nieuwe aanpak spectaculair. "Een vrouw die al vier jaar aan cvs en depressie leed, kon vijf maanden na het begin deeltijds gaan werken. Een adhd-jongen is gestopt met Rilatine en doet het nu door de dagelijkse inname van antioxidanten en visoliesupplementen prima op school. De meeste patiënten krijgen de levenskwaliteit terug die ze hadden voor de ziekte hen trof. Tot een paar jaar na de behandeling blijft wel de kans op hervallen. Ze blijven gevoelig voor een infectie met een bacterie of virus en ziekte dreigt na grote psychologische stress".

Bron: De Morgen

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