



Omega-3 en gewichtsverlies: helpt het echt?

Veel mensen hebben een tekort aan omega-3, veelal omdat de westerse voeding veel te veel omega-6 bevat waardoor er een enorme disbalans ontstaat. Neem daarbij het feit dat veel mensen te weinig omega-3 binnenkrijgen via voeding dan is het rekensommetje snel gemaakt.

Omega-3 is echt een must voor je gezondheid, een krachtige ontstekingsremmer, je brein, je hersenen, je hart, je bloedvaten, productie hormonen en neurotransmitters, opname van voedingsstoffen in de cel en zo nog veel meer. Eerder schreef ik er al meerdere blogs over die je [hier](#) en [hier](#) kunt lezen. Maar kan het ook helpen bij afvallen?



Even in het kort; wat is omega-3 ook alweer?

Omega 3, visolie, ALA, DHA en EPA: wat is wat?

Omega 3 is een verzamelnaam voor meervoudig onverzadigde vetzuren die ons lichaam nodig heeft om goed te functioneren. Er zijn verschillende vetzuren die tot deze groep behoren, waaronder ALA (alfa-linoleenzuur), DHA (docosahexaeenzuur) en EPA (eicosapentaeenzuur).

Die eerstgenoemde vorm kunnen wij halen uit (met name) plantaardige bronnen, zoals lijnzaad en chiazaad, en moet door het lichaam nog omgezet worden in EPA en DHA. Deze

laatste 2 vormen zijn de vetzuren die je ook in visolie vindt. DHA en EPA komen overwegend voor in vette vis, maar kun je bijvoorbeeld ook halen uit plantaardige algenolie.

Waar we in deze blog dieper op inzoomen is de overkoepelende term, omega 3.



Maar.... Helpt omega-3 ook bij afvallen?

Deze vraag krijg ik regelmatig, dus tijd om er eens dieper in te duiken en onderzoeken of ik wetenschappelijke onderzoeken hierover kan vinden.

Waarschijnlijk heb je het ook weleens gehoord: omega 3 zou kunnen helpen bij afvallen. Kunnen we hier spreken van een feit of een fabel? Wat is precies de impact van omega 3 op (over)gewicht en afvallen?

Vanuit mijn kennis als orthomoleculair therapeut ben ik ervan overtuigd dat omega-3 naast de vele andere functies ook een grote en zelfs cruciale rol kan spelen bij gewichtsverlies?

De invloed van omega 3 op vetverbranding

Verschillende onderzoeken hebben ook al aangetoond dat omega-3 kan bijdragen aan gewichtsverlies door de vetverbranding te stimuleren en het lichaam beter in staat te stellen vet te gebruiken als energiebron.

Omega 3-vetzuren kunnen de activiteit van bepaalde enzymen verhogen die betrokken zijn bij de afbraak en verbranding van vetten. Bovendien kunnen ze de gevoeligheid van de cellen voor insuline verbeteren, wat kan leiden tot een betere regulatie van de bloedsuikerspiegel en een verminderde opslag van overtollige vetten.

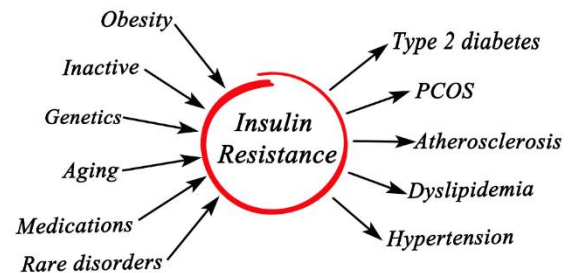


Omega 3 en het verbeteren van de insulinegevoeligheid

Insuline is een hormoon dat een sleutelrol speelt bij de regulatie van de bloedsuikerspiegel en het metabolisme. Een verstoorde insulinegevoeligheid kan leiden tot insulineresistentie en de ontwikkeling van type 2-diabetes en gewichtstoename. Omega 3-vetzuren kunnen helpen om de insulinegevoeligheid te verbeteren.

Verschillende studies hebben aangetoond dat omega 3-vetzuren de insulinegevoeligheid kunnen verhogen en de bloedsuikerspiegel kunnen reguleren. Dit kan leiden tot een betere glucosestofwisseling, een verminderde opslag van vetten en een betere controle over de eetlust.

Insulineresistentie



De invloed van omega 3 op eetlustregulatie

Een ander belangrijk aspect van gewichtsverlies is het vermogen om de eetlust onder controle te houden. Omega 3-vetzuren kunnen hierbij van pas komen. Ze kunnen helpen bij het verminderen van de eetlust en het verlangen naar voedsel, vooral naar vet- en suikerrijk voedsel.

De ontstekingsremmende eigenschappen van omega 3

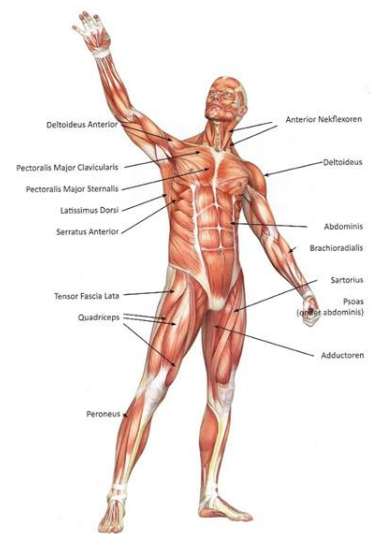
Ontstekingen in het lichaam kunnen een rol spelen bij gewichtstoename en obesitas. Chronische laaggradige ontstekingen kunnen het metabolisme verstoren, de insulinegevoeligheid verminderen en de vetopslag bevorderen. Omega 3-vetzuren hebben sterke ontstekingsremmende eigenschappen en kunnen helpen bij het verminderen van de (chronische) laaggradige ontstekingen die vaak gepaard gaan met overgewicht en het afvallen moeilijk(er) kunnen maken. Vetweefsel is immers actief weefsel en ontsteking gevoelig. Omega-3 helpt ontstekingen te verminderen en bijdragen aan een betere stofwisseling, een gezonder lichaamsgewicht en een verminderd risico op gewicht gerelateerde gezondheidsproblemen.



Omega 3 en spierbehoud tijdens het afvallen

Een ander belangrijk aspect van gewichtsverlies is het behoud van spiermassa. Vaak gaat gewichtsverlies gepaard met spierverslies, wat kan leiden tot een tragere stofwisseling en een verminderd vermogen om vet te verbranden. Omega 3-vetzuren kunnen echter helpen om spierafbraak te verminderen en spierherstel te bevorderen.

Verschuillende onderzoeken hebben aangetoond dat omega 3-vetzuren de eiwitsynthese in de spieren kunnen stimuleren en de spierafbraak kunnen verminderen. Dit kan vooral gunstig zijn tijdens het afvallen, omdat het helpt om de spiermassa te behouden en het lichaam te ondersteunen bij het verbranden van vet.



Omega 3 en eiwitten - Protein Power

Om de voordelen van omega 3 voor spierbehoud tijdens het afvallen nog meer te maximaliseren, is het belangrijk om voldoende eiwitten in je dieet op te nemen. Eiwitten zijn essentieel voor de opbouw en het herstel van spieren. De combinatie van de Super omega met de Protein Power is dan ook erg goed.

En natuurlijk zorg je ook met je voeding voor voldoende eiwitten EN voldoende vetten. Omega 3-rijke voedingsmiddelen zoals vette vis, noten als bijvoorbeeld walnoten, en zaden als chiazaad en lijnzaad met eiwitbronnen zoals mager vlees, gevogelte, eieren, zuivelproducten of plantaardige eiwitbronnen zoals bonen, linzen en tofu.



De optimale dosering en kwaliteit van omega 3

Het is belangrijk om de juiste dosering en de juiste kwaliteit omega 3 te nemen. En zeker dat laatste; de kwaliteit, is enorm belangrijk. Goedkoop is helaas vaak duurkoop! In deze blog leg ik uit waarom ik voor [de super omega](#) kies, waarom dat gewoon de beste kwaliteit is.

Het is echter ook belangrijk om te onthouden dat voedingssupplementen geen vervanging zijn voor gezonde voeding. Voeding is altijd de basis. Het is altijd het beste om te streven naar een evenwichtige voeding die rijk is aan voedingsstoffen en omega 3-vetzuren, samen met een gezonde



levensstijl. **EN** dit aan te vullen met voedingssupplementen. Want helaas krijgen we alleen uit voeding niet meer alles binnen.

De [super Omega](#) van LR is gewoon de beste. Een ideaal voedingssupplement om op te nemen in je dagelijkse routine.

Heb je via mij een account bij deze firma dan bestel je via je eigen account, dat scheelt ca 25-30%, heb je dit niet dan kun je het in [de e-shop](#) regelen of mij een mail (info@reflex-zwolle.nl) sturen hoe ik een account voor jou kan regelen.



Conclusie

Omega 3-vetzuren spelen een belangrijke rol bij gewichtsverlies vanwege hun ontstekingsremmende eigenschappen, hun vermogen om de vetverbranding te bevorderen en hun rol in het reguleren van de eetlust. Visolie is een rijke bron van omega 3-vetzuren en kan worden opgenomen in het dieet om voldoende inname te garanderen. Daarnaast zijn er ook plantaardige bronnen van omega 3 beschikbaar voor mensen die geen vis eten.

Het is belangrijk om te onthouden dat gewichtsverlies een complex proces is dat een combinatie vereist van een gezond dieet, regelmatige lichaamsbeweging en een gezonde levensstijl. Het toevoegen van omega 3 aan je voeding kan een waardevolle bijdrage leveren aan jouw gewichtsverliesdoelen.

Zorg ervoor dat je de aanbevolen doseringen volgt en raadpleeg een professional als je specifieke vragen hebt over jouw voeding en voedingsbehoeften. Met een evenwichtige aanpak en de juiste voedingsstoffen, waaronder omega 3, kun je jouw reis naar gezond(er) worden en afvallen op een gezonde en effectieve manier ondersteunen.

En dat is natuurlijk ook niet zo vreemd, als je bedenkt dat ook is aangetoond dat een verstoorde verhouding in omega 6- en omega 3-vetzuren het risico op overgewicht en obesitas vergroot. En die verstoorde ratio, die heb je in meer of mindere mate waarschijnlijk wel, dat bleek al uit het begin van deze blog. Bijna iedereen heeft een tekort en/ of een verstoorde omega 3-6 balans.



Wetenschappelijk bewijs

Hoewel er al goede aanwijzingen zijn, is verder onderzoek nodig om de exacte mechanismen te begrijpen. Onderstaand een aantal onderzoeken hierover.



Onderzoeken die ik hierover kon vinden:

Bronvermelding

- (1) Saini, R.K. & Keum, Y-S. (2018). [Omega-3 and omega-6 polyunsaturated fatty acids: Dietary sources, metabolism, and significance - A review.](#)
- (2) Haas de Mello, A. et al. (2018). [n-3 PUFA and obesity: from peripheral tissues to the central nervous system.](#)
- (3) Bellenger, J. et al. (2019). [N-3 polyunsaturated fatty acids: An innovative strategy against obesity and related metabolic disorders, intestinal alteration and gut microbiota dysbiosis.](#)
- (4) Albracht-Schulte, K. et al. (2018). [Omega-3 fatty acids in obesity and metabolic syndrome: a mechanistic update.](#)
- (5) Kucukgoncu, S. et al. (2017). [Alpha-lipoic acid \(ALA\) as a supplementation for weight loss: results from a meta-analysis of randomized controlled trials.](#)
- (6) Banu Salman, H., Alper Salman, M. & Akal, E.Y. (2022). [The effect of omega-3 fatty acid supplementation on weight loss and cognitive function in overweight or obese individuals on weight-loss diet.](#)
- (7) Simopoulos, A.P. (2016). [An Increase in the Omega-6/Omega-3 Fatty Acid Ratio Increases the Risk for Obesity.](#)
- (8) European Food Safety Authority. (2012). [Scientific Opinion on the Tolerable Upper Intake Level of eicosapentaenoic acid \(EPA\), docosahexaenoic acid \(DHA\) and docosapentaenoic acid \(DPA\).](#)

Voor nu wens ik je een fijne dag en blijf gezond!

Met gezonde groet,

Celien van Dalen

info@reflex-zwolle.nl

www.refleX-zwolle.nl

www.reflex-leren.nl



Copyright:

De teksten en foto's zijn eigendom van Reflex-Zwolle, Celien van Dalen en mogen dan ook niet zonder toestemming op geen enkele wijze gebruikt, gescand of gekopieerd worden.