

# Omega 3 = VET GEZOND



# OMEGA 3

Natuurlijke vetten hebben altijd in ons dieet thuis gehoord. De kwaliteit en de verhoudingen tussen de verschillende vetten is van groot belang voor onze gezondheid.

Omega 3 vetzuren zijn zó enorm belangrijk voor onze algehele gezondheid, dat ze een speciale plaats krijgen in mijn behandeling en dus ook in dit aparte E-book. Ik gun jou en ieder ander om hier meer over te weten en het heft in eigen handen te nemen door te werken aan gezonde cellen. Ik heb dat zelf mogen ervaren met mijn allergieën, dat ik dit jou ook toewens!

In het moderne voedingspatroon hebben de meeste mensen namelijk een tekort aan omega 3-vetzuren en krijgen ze veel teveel omega 6-vetzuren binnen. Voor onze gezondheid moeten we streven naar een verhouding van omega 6 en omega 3 van 3:1 of lager. Maar ons hedendaags westerse voedingspatroon bevat 20 tot 25 keer zoveel omega 6 vetzuren als omega 3.

Het gevolg?

Door een disbalans tussen deze twee vetzuren kunnen een hoge bloeddruk, chronische ontstekingen, een overactief immuunsysteem, darmproblemen, vermoeidheid, vruchtbaarheidsproblemen, depressie en PMS-klachten ontstaan.

Daarnaast zorgt omega 3 voor de soepelheid van de celmembranen. Die wil je om voedingsstoffen de cel in te laten komen en afvalstoffen de cel te laten verlaten. De basis van je gezondheid.

Reden genoeg om je vetzuurbalans dus eens onder de loep te nemen als je last hebt van bovenstaande klachten, preventief te werk wilt gaan of een zwangerschapswens hebt.



# Ons voedingspatroon

Ons voedingspatroon is enorm veranderd. Van groente, fruit, vette vis, schaal- en schelpdieren, noten, zaden, grasgevoerd vlees (allemaal vol omega 3) naar bewerkte voeding die het grootste deel van het menu vormt. De oliën in deze producten bevatten voornamelijk omega 6, waar wij dus een overvloed aan hebben.

## OMEGA 6 VETZUREN

zitten in plantaardige oliën zoals maisolie, zonnebloemolie, geharde vetten, margarine, halvarine, bak- en braadvetten, fabrieksvoedsel/bewerkt eten, niet biologisch vlees, zuivel en eieren.

Wat doet omega 6 in ons lichaam:

- Het stimuleert celgroei
- Het stimuleert ontsteking

Bij een overvloed:

- Verhardt de celwand/ het celmembraan, waardoor voedingsstoffen de cel niet meer in kunnen en afvalstoffen moeilijker de cel uit kunnen.
- Door verharde celmembranen kunnen hormonen moeilijker hun werk doen, met een hormonale disbalans tot gevolg.
- Werkt het ontstekingen in de hand.
- Het werkt trombose in de hand.
- Het werkt bloeddruk verhogend.
- Het heeft negatieve effecten op het LDL cholesterol.
- Bovenstaande effecten zetten het immuunsysteem onder druk.

## OMEGA 3 VETZUREN

vind je in groenten, lijnzaad, chiazaad, walnoten, lijnzaadolie, noten, vette vis, algen en voor een kleiner gedeelte in biologisch vlees, zuivel en eieren van dieren die buiten gelopen hebben.

Wat doet omega 3 in ons lichaam:

- Omega 3 zorgt voor een goede doorlaatbaarheid van de celwand zodat zowel de opname van voedingsstoffen als de afvoer van afvalstoffen beter verloopt.
- Draagt bij aan goede ei- en zaadcellen.
- Het is van belang voor een gezonde hormoonbalans.
- Het werkt ontstekingsremmend.
- Het houdt het bloed vloeibaar.
- Het werkt bloeddruk verlagend en is daarom gezond voor hart- en vaatsysteem.
- Het is van belang voor een gezonde hersenfunctie.
- Het is van groot belang voor het tot rust brengen van het immuunsysteem.



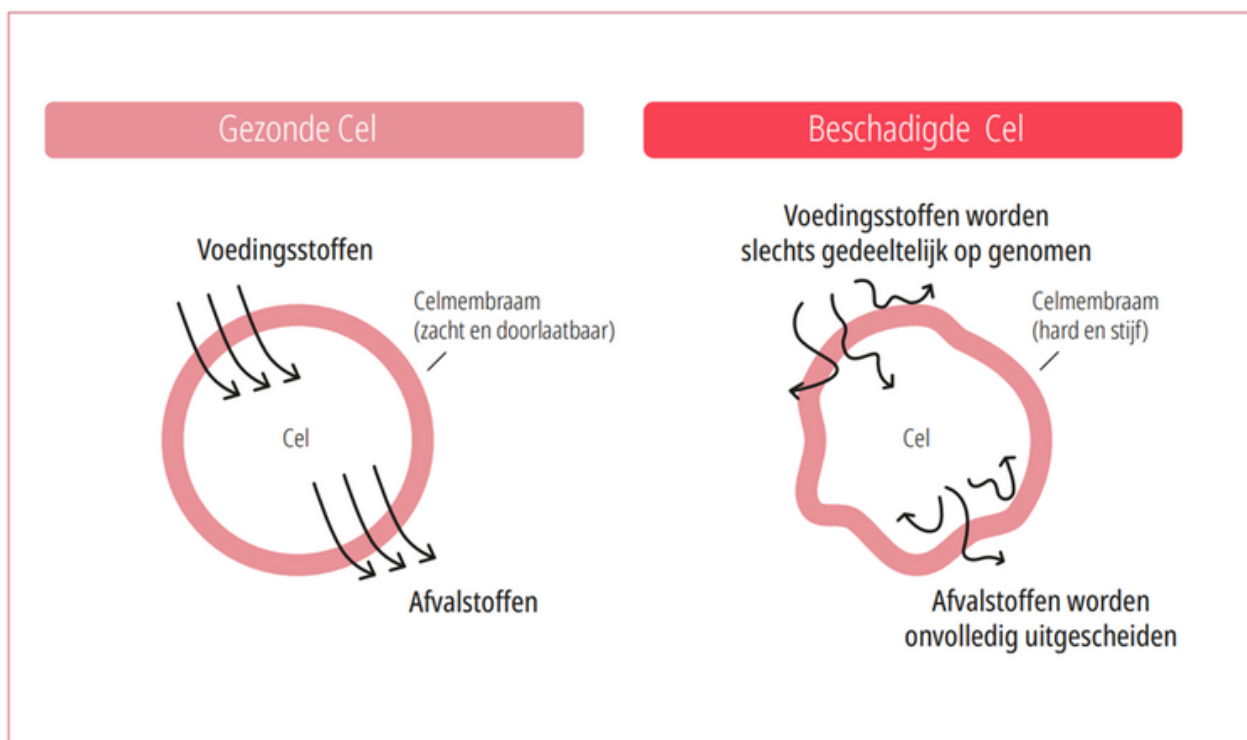
# WAT DOET OMEGA 3 VOOR JE CELGEZONDHEID?

Een volwassen persoon bestaat uit zo'n 35 biljoen cellen.

Onze cellen zijn de bouwstenen van ons lichaam. Het is belangrijk bouwstenen van goede kwaliteit te hebben. Aan de ene kant moet een cel stevig genoeg zijn. Dit doe je onder andere door goed te drinken.

Aan de andere kant moet je celwand (celmembraan) goed flexibel en goed doorlaatbaar zijn om zo de voedingsstoffen binnen te kunnen laten en de afvalstoffen af te kunnen voeren. Hier komt omega 3 om de hoek kijken.

Want omega 3 is voor je cellen net als ademen voor je lichaam. Zonder omega 3, geen celademhaling. En op dit celniveau start nu net jouw gezondheid! Pas met gezonde cellen kun je optimaal profiteren van gezonde voeding.



# WAT DOET OMEGA 3 VOOR JE HORMONEN?

Eén van mijn favoriete onderdelen; hormonen!

Zoals beschreven hebben omega 3-vetzuren een positieve invloed op het celmembraan. Het maakt deze flexibeler en beter doorlaatbaar voor voedingsstoffen en afvalstoffen, maar ook voor hormonen.

Zowel **op** onze celwand als **in** onze cellen zitten de receptoren voor onze hormonen.

Hormonen zijn de boodschappersstofjes in ons lichaam, die hun boodschap doorgeven via een receptor.

Pas als de receptor geactiveerd wordt, kan het hormoon zijn werk doen. Zonder een gezond celmembraan en goed werkende receptoren, kan er dus ook onmogelijk een goede balans ontstaan in je hormoonhuishouding.

Omega 3-vetzuren verbeteren de kwaliteit van je celmembraan en verhogen daarom je gevoeligheid voor hormonen, zoals bijvoorbeeld voor je suikerhormoon insuline. Vetten zijn grondstoffen voor je hormonen. Voor een goede hormoonbalans zijn ze dus van levensbelang.

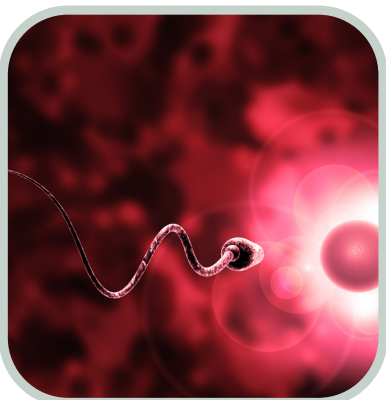


# Omega 3 onmisbaar bij zwangerschap, zwangerschapswens en borstvoeding

Omega 3 is ongelooflijk belangrijk voor je gehele gezondheid, maar hebben wij vaak helaas tekort. Voor, tijdens en na de zwangerschap is de behoefte aan dit stofje nog hoger. Je geeft immers een groot deel van je 'voorraad' (als je die nog hebt) door aan jouw kindje. Denk aan alle celdelingen die moeten plaatsvinden, hersenontwikkeling en de aanmaak van de ogen van de baby. Een aantal redenen op rij voor de omega 3:

1- De verhouding omega 3 en 6 moet in jouw lijf in balans zijn. Als deze balans niet klopt sluiten je cellen zich af; de wanden van je cellen sluiten. Daardoor nemen de cellen voedingsstoffen (die je nu zo hard nodig hebt) moeilijker op, kunnen celdelingen beter verlopen en is er een grotere kans op bevruchting. Een goede hormoonwerking is afhankelijk van de toegankelijkheid van je cellen. Toevoegen van omega 3 zorgt voor een betere hormoonhuishouding en vruchtbaarheid.

2- Bij een tekort aan omega 3 ontstaan sluismerontstekingen. Kleine ontstekingen waar je niet direct iets van hoeft te merken, maar die je lichaam veel energie kosten. Je immuunsysteem staat daardoor constant 'aan'. Je lijf stelt prioriteiten. Jij gaat voor. Je lichaam wil zichzelf altijd genezen. Al je energie wordt gebruikt om deze ontstekingen aan te pakken. Je voortplantingssysteem is het eerste wat uitgeschakeld wordt. Een sluismerontsteking is een veel voorkomende oorzaak voor het uitblijven van een zwangerschap. Omega 3 pakt deze sluismerontstekingen aan. Je energie weer terug en meer kans op een zwangerschap.



# Omega 3 onmisbaar bij zwangerschap, zwangerschapswens en borstvoeding

3- Omega 3 helpt bij het verbeteren van de kwaliteit van je eicellen en het baarmoederslijmvlies.

4- Menstruatieklachten, PCOS, endometriose, darmklachten, vermoeidheid: omega 3! Helpt om klachten te verlichten (echt, zelf ervaren!)

5- Niet alleen belangrijk vóór je zwangerschap. Ook tijdens de zwangerschap voor de ontwikkeling van je kindje, het is een essentieel bestanddeel van borstvoeding én in het kraambed draagt het bij aan een kleinere kans op postnatale depressie.

6- Ook voor je man. Omega 3 verhoogt de kwaliteit en beweeglijkheid van het sperma en zorgt ervoor dat minder vaak afwijkingen voorkomen. Dit komt doordat vrije radicalenschade beperkt wordt en het immuunsysteem ondersteund wordt. Een slecht immuunsysteem kan ervoor zorgen dat het sperma van minder goede kwaliteit is.

Start bij voorkeur ruim voor de zwangerschap met omega 3. Ook tijdens en na je zwangerschap en zeker bij borstvoeding is het suppleren van omega 3 gewenst. Wist je dat zwangerschapsdementie en postnatale depressies in verband worden gebracht met een tekort aan omega 3?



# Omega 3 en huidproblemen

Acné, psoriasis, eczeem, droge huid, keratosis pilaris, oneffenheden en overige huidproblemen worden vaak als erg vervelend ervaren, zowel psychotisch als lichamelijke klachten. Bij huidproblemen spelen vaak (laaggraadige) ontstekingen een grote rol. Van groot belang is om deze ontstekingen terug te dringen door voldoende omega 3 producten tot je te nemen door middel van voeding en suppletie. Want ook hier; met alleen voeding red je het eigenlijk zelden.

Een mooie aanvulling hierop is een goede collageen. Dit is een lichaamseigen stof die afneemt vanaf de leeftijd van 25. Hallo rimpels! Zij zorgen voor een sterkere huid, maakt bindweefsel aan, helpt bij bloedend tandvlees en wondgenezing en draagt bij aan sterke botten en pezen. Wil je daar meer informatie over, stuur mij dan gerust een berichtje.

Verbeteringen door gebruik visolie bij de huid:





# WAT DOET OMEGA 3 VOOR JE IMMUUNSYSTEEM?

Een verkeerde vetzuurbalans (=teveel aan omega 6-vetzuren) werkt ontstekingen in de hand en houden ze bovendien in stand. Chronische, laaggradige ontstekingen zijn het gevolg.

Begrijp mij niet verkeerd, want omega 6 heb je nodig. Zij zorgen er namelijk voor dat je kunt ontsteken wanneer er indringers zijn, zoals bacteriën en virussen. Zij zorgen voor de afweerreactie. Je lichaam moet echter niet continu in een 'ontstekingsstand' staan. Hier zorgt omega 3 voor want die werkt ontstekingsremmend. Ze brengen dus rust in het immuunsysteem, maar zorgen ook na bijvoorbeeld een infectie (en dus noodzakelijke ontsteking) dat de ontstekingsreactie stopt, niet doorslaat, en er weer rust kan ontstaan.

Heb je een tekort aan omega 3 vetzuren, dan kan de ontsteking langer aanhouden en staat je immuunsysteem continue op standje 'AAN'. Met alle gevolgen van dien....

## Weetje:

Als je weet dat je immuunsysteem, samen met de hersenen, dé grootverbruikers zijn van energie, snap je ook waarom vermoeidheid snel om de hoek komt kijken wanneer je je immuunsysteem niet tot rust kunt brengen.

Bij alle aandoeningen waarbij 'ontsteking' komt kijken, zoals auto-immuunziekten, rosacea, acne, overgewicht, darmproblematiek, PMS, en vermoeidheid, is het dus raadzaam je vetzuurbalans eens nader te bekijken en in balans te brengen. Ook voor sporters geldt dat het lichaam sneller kan herstellen na een training, wanneer er voldoende omega 3 in het lichaam aanwezig is.



# WAT DOET OMEGA 3 VOOR JE BREIN?

Je hersenen bestaan voor ongeveer 60% uit vet. Met name het omega 3 vetzuur DHA is een echte hersenvetzuur! Het is dan ook één van de superfoods voor je hersenen en je geheugen. Maar ook stemming, vitaliteit, denksnelheid, geheugen en concentratie hebben te maken met de aanwezigheid van omega 3 in je hersenen.

Zo hebben mensen met ADHD, autisme, dementie en (postnatale) depressie verlaagde niveaus van omega 3 in hun bloed.

*Weetje:*

*Het is verstandig om al vóór je zwangerschap je omega 3- vetzuren op peil te brengen.*

*Je kindje vraagt tijdens de zwangerschap namelijk veel van jouw voorraad aan omega 3. DHA is enorm belangrijk voor de ontwikkeling van de hersenen en ogen van je kindje.*

*70% van het DHA bevindt zich in de ogen!!*

*Ook tijdens de borstvoedingsperiode is het belangrijk dat het kindje deze vetzuren binnen krijgt.*

*Vanaf een half jaar kun je je kindje ook visolie geven. Wel van een goede kwaliteit en juiste dosering.*



# WAT DOET OMEGA 3 VOOR JE HART EN VATEN?

Een verstoring van de balans tussen omega 3 en 6 heeft tot gevolg dat de kans op hart en vaat ziekte hoger is.

Dat komt omdat:

- Er meer chronische ontstekingen in het lichaam zijn (zie het kopje immuunsysteem)
- Door de hoeveelheid omega 6 vetzuren vernauwen je bloedvaten en wordt dus je bloeddruk verhoogd.
- Bloedstolling wordt makkelijker gestart door een overkill aan omega 6 en een tekort aan omega 3.

Het lichaam blijft dus hangen in chronische ontsteking, hoge bloeddruk en bloedstolseltjes (trombose). Omega 3-vetzuren maken de rode bloedcellen flexibeler. Mede hierdoor heeft het antitrombotisch effect.



# NOG MEER VETTEN?!

Naast omega 3 en omega 6 heb je ook nog andere vetten. Die wil ik hier even met je bespreken.

De omega 3- en 6 vetzuren vallen onder de groep 'meervoudig onverzadigde vetzuren'. Er bestaan echter ook nog andere groepen vetzuren, namelijk:

- Verzadigde vetten
- Enkelvoudig onverzadigde vetten
- Transvetten

**Verzadigde vetzuren** zijn 'vast' bij kamertemperatuur. Ze hebben een slechte naam. Toch hebben we ze in kleine hoeveelheden nodig.

Ze komen met name voor in dierlijke producten zoals zuivel, vleeswaren, vlees en boter. Ze zitten ook in plantaardige producten zoals cacao, cacao boter, kokos en palmvet. In deze vetten kun je makkelijk bakken, denk hierbij aan het bakken in kokosvet en geklaarde boter (ghee).

**Enkelvoudige onverzadigde vetten** zijn vloeibaar bij kamertemperatuur. Het zijn gezonde vetten die voorkomen in plantaardige producten zoals olijfolie, avocado(olie) en bepaalde noten(olie). Het zijn grotendeels omega 9 vetzuren.

Daarnaast bestaan er nog **transvetten**.

Dat zijn bewerkte meervoudig onverzadigde vetzuren.

Deze vetten hebben geen meerwaarde voor onze gezondheid, sterker nog, deze zijn schadelijk voor de gezondheid. Ze zitten in kleine hoeveelheden in dierlijke producten. Ze worden echter veel gebruikt in bewerkte voeding, want voor de industrie zijn ze perfect. Ze zijn goedkoop, worden niet ranzig en geven het eindproduct een mooie structuur.

Producten waar deze vetten in voorkomen zijn dus de bewerkte producten uit de supermarkt, waarbij de plantaardige olie niet meer zichtbaar voor je is, zoals pindakaas zonder olielaagje, koekjes, cake en kant-en-klaarmaaltijden.

Ze hebben de schuilnamen 'gehard vet', 'gedeeltelijk geharde olie', 'gehydrogeneerde plantaardige olie' en 'plantaardige olie'. Hier kun je dus eens op letten bij het kopen van bepaalde producten, maar beter nog: koop pure, onbewerkte voeding en kook zelf zodat je weet wat er door je eten gaat.



# Zo verbeter je je VETZUURBALANS:

- Eet zoveel mogelijk pure en onbewerkte voeding. Hierdoor vermijd je al heel veel omega 6-vetzuren waarvan je niet eens zou vermoeden dat ze aan het product zijn toegevoegd.
- Eet minimaal twee keer per week 'uit het water', zoals (kleine) vette vissen, schaal- en schelpdieren, zeewier en algen. Het MSC keurmerk is belangrijk.
- Voeg plantaardige bronnen van omega 3-vetzuren toe aan je menu. Dit zijn zeewier, lijnzaad(olie), chiazaad, bladgroenten, avocado, ongebrande macadamianoten en walnoten. Zij bevatten het omega 3-vetzuur ALA.
- Als je dierlijke producten eet, gebruik dan zoveel mogelijk biologische producten van grasgevoerde, buitenlopende dieren. Jij eet namelijk wat zij gegeten hebben.
- Gebruik extra vierge olijfolie van goede kwaliteit om over salades te doen, voeg eens was lijnzaadolie of avocado-olie toe aan je smoothie. Er bestaat ook omga 3 olie, die je toe kunt voegen aan je gerechten. Let op, gebruikt deze oliën allemaal koud!
- Koop niets (of zo min mogelijk) waarop staat dat het is bereid in zonnebloemolie!
- Gebruik geen halvarine, margarine en vloeibare bak- en braadproducten. Gebruik hiervoor in de plaats roomboter, ghee en kokosolie.
- Omdat het tegenwoordig onmogelijk is om voldoende omega 3 binnen te krijgen en ons huidige voedingspatroon ook nog eens veel omega 6 bevat, adviseer ik jou om de omega 3 visolie van Eqology toe te voegen aan je menu. Dit is de meest pure en zuiver visolie. [Hier](#) vind je een linkje waarbij je het product kunt bekijken.



# Welke visolie is het beste?

Aangezien omega 3 echt onmisbaar is voor ons lijf, adviseer ik om minimaal twee keer per week vette vis te eten (met MSC keurmerk) en daarnaast ook een kwalitatief goede visolie te gebruiken. Ben je veganist of vegetarisch, dan biedt algenolie een goede uitkomst. Vissen eten namelijk algen die rijk zijn aan DHA en zetten dit zelf om in EPA. Ook het menselijk lichaam is hiertoe is staat.

Visolie is in mijn ogen een onmisbaar basis supplement, maar wel van een goede kwaliteit. Dat betekent: verse olie met een zo laag mogelijk totoxwaarde. Is de olie onzuiver, met een hoge totoxwaarde, boer je het op of heeft het een vissmaak? Dan is hij van slechte kwaliteit! Ook heeft een vloeibare vorm een grote voorkeur boven capsules, omdat omega 3 kwetsbaar is voor verhitting (bij het dichtmaken van een capsule komt verhitting kijken). Slechte visolie = hoge belasting lever = averechts.

Ik adviseer je om de visolie van Ecologie te nemen.

De olie is zuiver, hoog gedoseerd en goed opneembaar. Ik ben lang op zoek geweest naar de beste vanwege mijn PCOS, psoriasis en insulineresistentie en ik kan je vertellen; dit is hem!

De vis die gebruikt wordt voor deze olie wordt gevangen in de zuiverste zeeën ter wereld. Het wordt gewonnen uit afvalproducten van de vis en is daarmee erg duurzaam. Het wordt direct vanaf de boot als olie geproduceerd en naar de klant gestuurd. Superverse olie dus! Hoe verser de olie, hoe lager de totoxwaarde. Hij heeft dan ook de zeer lage totoxwaarde van 4, waar de meeste andere soorten visolie een totoxwaarde van zo 20-30 hebben. Een mooie basis voor jouw gezondheid!

Stuur mij een berichtje om hem te bestellen of kijk op mijn site (kopje omega 3). Deze omega 3 is namelijk niet los te koop in de winkel.



# Vetzuurmeting

Wil je inzicht in hoe het gesteld is met jouw vetzuurbalans?

Je kunt via een vingerprikje je vetzuurbalans meten, waarna je aan de slag kunt met het op peil brengen ervan.

Na 4 tot 5 maanden prikken we nogmaals, om te bekijken hoe je er dan voor staat.

De meting van je vetzuurbalans wordt door een onafhankelijk laboratorium uitgevoerd.

Uiteraard kun je ook zonder een meting de visolie bestellen.

Deze olie van goede kwaliteit moet je bij een therapeut aanschaffen, dus kun je bij mij rechtstreeks bestellen.

De visolie bestel je in abonnementsvorm, waardoor je iedere maand wordt voorzien van de meest verse olie.

Heb je vragen?

Ik informeer je graag of bekijk mijn website.

Via mijn site kun je ook direct de visolie en een test bestellen.

Liefs,  
Nathalie



[www.vitalieleefstijlcoaching.nl](http://www.vitalieleefstijlcoaching.nl)