

► **Onderwerp: Visolie wondermiddel voor gezondheidsproblemen?**

**Uitzenddatum:** Vrij. 9 juni 2006, 20.30u

**Reageer:** [Reactie aan de makers](#)

In Netwerk een reportage over visolie. Daarin zit het vetzuur omega-3, dat volgens wetenschappers helpt tegen allerlei gezondheidsproblemen, zoals depressies en hart- en vaatziekten. Ook zouden kinderen intelligenter worden na een kuur met visolie.



**Eskimo's**

Omega-3 is een vetzuur dat belangrijk is voor onze gezondheid. In de jaren veertig merkte de Britse wetenschapper Hugh Sinclair op dat Eskimo's zelden hartkwalen hebben, terwijl hun dieet van vis en zeehonden erg vet is. Sinclair was ervan overtuigd dat het vetzuur omega-3, dat vooral in visolie voorkomt, de Eskimo's beschermd tegen hartkwalen.

**Hart- en vaatziekten**

Die stelling werd jarenlang afgedaan als onzin, maar uit onderzoeken bleek dat omega-3 inderdaad hart- en vaatziekten tegengaat. Het laatste woord is er nog niet over gezegd en sommige wetenschappers stellen dat de gezonde eigenschappen van vis(olie) aan andere stoffen in moeten worden toegeschreven.

**Invloed op de hersenen**

Omega-3 kan mogelijk hart- en vaatziekten voorkomen, maar dat is niet het enige gunstige effect. Dertig jaar geleden werd ontdekt dat het vetzuur ook belangrijk is voor de hersenen. Volgens een Amerikaans onderzoek is er een verband tussen een visrijk dieet en depressies. Wie veel vis eet, krijgt veel omega-3 binnen en dat zou goed zijn tegen depressies.

**Intelligentie verhogend?**

Momenteel wordt nagegaan welke effecten omega-3 heeft op andere neurologische aandoeningen zoals Alzheimer, Parkinson, autisme en zelfs dyslexie. Ook wordt onderzocht of omega-3 iemands intelligentie kan verhogen.

**In de uitzending**

In de uitzending een reportage over visolie en omega-3 met daarin uitgebreid aandacht voor opvallende onderzoeken. Hoeveel is waar van de goede eigenschappen van het vetzuur? Is het echt een wondermiddel, of worden de resultaten overdreven?

► **Links:**

- [Alles over visolie](#)
- [Reportage over visolie \(Editie NL\)](#)
- [Stichting Orthomoleculaire Educatie](#)
- [Omega 3 en 6 \(over goede vetten\)](#)
- [De keerzijde van visolie](#)
- [Nog meer informatie over visolie \(BBC\)](#)