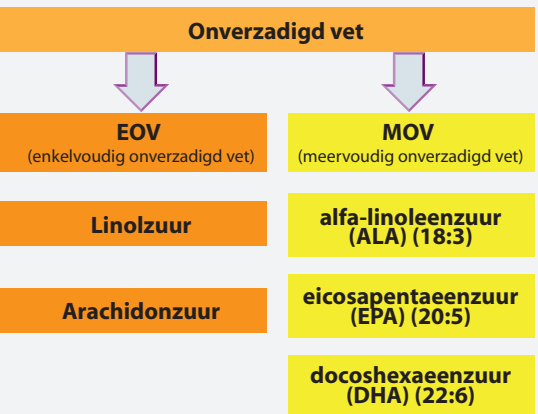
VitaSwitch

ESQUIFORCE 60caps x 1405mg

OMEGA 3, EPA & DHA!

Essentiële vetzuren

Omega 3 vetzuren zijn meervoudig (sterk) onverzadigde vetzuren, opgebouwd uit een triglyceride waarbij de eerste dubbele binding zich op het derde koolstofatoom bevindt, gerekend vanaf het methyleinde.



Essentiële vetzuren kunnen niet door het lichaam zelf aangemaakt worden. Tot deze groep behoort het omega-3-vetzuur alfa-linoleenzuur (ALA), dat met behulp van enzymen door het lichaam kan worden omgezet in lange-keten-vetzuren EPA (eicosapantaëenzuur) en DHA (docosahexaëenzuur). Het lichaam is echter in zeer beperkte mate in staat deze laatste omzetting tot stand te brengen. Bovendien blijkt de absolute hoeveelheid van geconsumeerde vetzuren bepalend te zijn en vaak is deze hoeveelheid veel te laag en wordt te weinig ALA omgezet in EPA.

Gezondheidseffecten van omega-3 vetzuren

De Gezondheidsraad concludeert dat EPA en DHA het risico op hart- en vaatziekten verlagen. EPA en DHA lijken gunstige effecten te hebben op risicofactoren zoals arritmieën, serumtriglyceridegehalte, vaatwand(endotheel)functie, ontsteking en bloedstolling. Ook ALA heeft een beschermend effect tegen coronaire hartziekten. Omdat de resultaten nog niet geheel consistent zijn, blijft onderzoek naar het effect van ALA op hart- en vaatziekten noodzakelijk. Daarnaast zijn er duidelijke aanwijzingen dat omega-3 vetzuren een rol spelen bij de groei en ontwikkeling van de hersenen en worden zij in verband gebracht met ADHD en dyslexie. Ook zijn er studies die aantonen dat omega-3 vetzuren een gunstig effect kunnen hebben op osteoporose en chronische ontstekingsziekten zoals de ziekte van Crohn en reumatoïde artritis.

Mechanisme

Omega 3 vetzuren worden geïntegreerd in cellen en geeft hen een flexibele en goed-werkende celwand. Een goede permeabiliteit van de celwand laat toe nutriënten in de cel op te nemen en afvalstoffen te elimineren. Bovendien worden de omega-3 vetzuren ingebouwd in de myelineschede van de hersenceluitlopers, waardoor deze de prikkelgeleiding en informatieoverdracht kunnen beïnvloeden. Meer onderzoek is nodig voordat het precieze werkingsmechanisme van omega-3 vetzuren duidelijk is.

DOCUMENT VOOR INTERN GEBRUIK! *VITASWITCH*
enkel voor professionele hulpverleners binnen de gezondheids- en welzijnszorg.