

Suppletie omega-3-vetzuren geen cardiovasculair nut

mw S. van der Heijden MSc, dr H.J.E.M. Janssens

Nr 2 | 2019 (53) | Nieuw

Tags

omega-3-vetzuren cardiovasculaire aandoeningen alfa-linoleenzuur

Omega-3-vetzuren, in vis of als voedingssupplement of in het lichaam aangemaakt via het plantaardige alfa-linoleenzuur, hebben altijd een positieve status gehad bij het voorkomen van hartvaatziekten. Dit was voornamelijk gebaseerd op basis van bevindingen van epidemiologische onderzoeken. Maar een cardiovasculair beschermend effect blijkt niet aantoonbaar als resultaten van gerandomiseerde gecontroleerde klinische onderzoeken op een systematische wijze geanalyseerd worden. Richtlijnen die omega-3-vetzuren adviseren kunnen wat dit betreft aangepast worden.

Ge-Bu Plaatsbepaling

- Omega-3-vetzuren in vis of als voedingssupplement of alfa-linoleenzuur (ALA, aanwezig in planten en in het lichaam omgezet in omega-3-vetzuren) worden in richtlijnen geadviseerd vanwege hun gunstige reputatie bij het mogelijk voorkomen van hart- en vaatziekten.
- Uit epidemiologisch onderzoek blijken er associaties te bestaan tussen het minder voorkomen van cardiovasculaire morbiditeit en een hoge inname van omega-3-vetzuren, zonder duidelijkheid over een oorzakelijk effect.
- Uit een zorgvuldig uitgevoerd systematisch literatuuronderzoek met een meta-analyse van samengevoegde bevindingen van meer dan 70 gerandomiseerde gecontroleerde onderzoeken blijkt de inname van omega-3-vetzuren of alfa-linoleenzuur (ALA) geen effect te hebben op cardiovasculaire morbiditeit en mortaliteit.
- De gunstige reputatie van omega-3-vetzuren en/of ALA bij het voorkomen van hart- en vaatziekten dient gerelativeerd of ontkend te worden, omdat de gouden standaard van bewijs hiervoor op basis van gerandomiseerde gecontroleerde onderzoeken ontbreekt.

Inleiding

Onderzoek

Beschouwing

Literatuurreferenties

Gerelateerde artikelen

- [Preventieve postmenopauzale oestrogensuppletie](#)

01-07-2001 | dr F.M. Helmerhorst, drs D. Bijl

Copyright © 2019 Gebu. Alle rechten voorbehouden. | <https://www.ge-bu.nl>