

## WAAROM OMEGA 3 VISOLIE

### REDEN 1: DE HERSENEN

[De hersenen](#) zijn om goed te functioneren afhankelijk van stoffen die niet zelf aangemaakt kunnen worden. Deze moeten via de voeding komen. Belangrijke stoffen voor de hersenen zijn omega-3 en omega-6, essentiële vetzuren die vooral in [vette vis](#) voorkomen. Met name het DHA, een van de omega-3-vetzuren, is belangrijk. Het grootste deel van hersen-, zenuw- en oogweefsels bestaat uit DHA. Deze zorgen onder andere voor de regulatie van ons leer-, denk- en spraakvermogen, de motoriek, het geheugen, de stemming en ons gedrag.

Omega-3-vetzuren uit vette vis zoals zalm zorgen voor een toename van het hersenvolume in gebieden van de hersenen die een grote rol spelen in de gemoedstoestand en het gedrag, zo blijkt onder meer uit onderzoek van de Universiteit van Pittsburgh. Het wordt ook vaak gebruikt tijdens en na de zwangerschap omdat het helpt bij de ontwikkeling van het ongeboren kind. Ook [kinderen](#) hebben baat bij voldoende visolie. Het bevordert namelijk de groei van de hersenen, wat weer resulteert in een beter geheugen en betere leerprestaties.

### REDEN 2: HART- EN BLOEDVATEN

Voldoende omega-3 zorgt voor een toename van het goede cholesterol HDL en verlaagt het slechte [LDL cholesterol](#). Er zijn meerdere studies die aangeven dat voldoende vette vis een gunstige invloed heeft op hart- en bloedvaten.

### REDEN 3: VOLDOENDE DHA

Vette vis en Visolie capsules bevatten het omega-3-vetzuur docosahexaeenzuur (DHA). Als je niet genoeg vette vis eet, kan DHA door het lichaam worden geproduceerd uit alfa-linoleenzuur (ALA). ALA komt voor in onder andere lijnzaadolie. De meeste mensen krijgen echter onvoldoende ALA binnen om dit om te zetten in voldoende DHA.



### REDEN 4: DE HORMOONHUISHOUDING

EPA, een van de vetzuren in vette vis, heeft een bewezen gunstige invloed op hormoonschommelingen, zoals tijdens menstruatie, zwangerschap en de overgang. EPA dient namelijk als bestandsdeel voor een aantal stoffen die van invloed zijn op de productie van verschillende hormonen en enzymen.