

Beter leren en concentreren door visvetzuren

Dat de omega 3-vetzuren EPA en DHA gunstig zijn voor hart en bloedvaten, is ondertussen wel bekend. Maar wist je dat omega 3-vetzuren ook belangrijk zijn voor een normale hersenfunctie? Onderzoekers van de Open Universiteit zochten uit of de inname van omega 3-vetzuren ook effect heeft op het functioneren van het brein en de leerprestaties bij kinderen en adolescenten.

Wat zijn omega 3-vetzuren?

Omega 3-vetzuren zijn onverzadigde vetzuren. Voorbeelden hiervan zijn alfa-linolzuur (ALA) en de visvetzuren eicosapentaeenzuur (EPA) en docosahexaeenzuur (DHA). ALA is een essentieel vetzuur, het lichaam kan dit niet zelf maken en dit vetzuur moet het lichaam dus via de voeding binnenkrijgen. Het lichaam kan wel zelf EPA en DHA aanmaken vanuit ALA, alleen levert dit maar kleine hoeveelheden op. ALA is te vinden in plantaardige oliën, vlees en groene bladgroenten. EPA en DHA zitten voornamelijk in (vette) vis en schaal- en schelpdieren, vandaar dat EPA en DHA ook wel visvetzuren genoemd worden. Deze visvetzuren komen ook voor in voedingssupplementen, zoals visoliecapsules.

Onderzoek naar leerprestaties

In een recent onderzoek door Van der Wurff – gepromoveerd aan de Open Universiteit¹ – werd gekeken naar het effect van de hoeveelheid omega 3-vetzuren in het bloed op het functioneren van het brein bij kinderen en adolescenten. Uit dit onderzoek blijkt dat kinderen met meer omega 3-vetzuren in hun bloed sneller informatie kunnen verwerken en zich beter kunnen concentreren. Ook blijken 7-jarigen met meer omega 3-vetzuren in hun bloed beter te kunnen lezen en spellen. Of er ook een verband is tussen de hoeveelheid omega 3-vetzuren in het bloed van de moeder tijdens de zwangerschap en de leerprestaties van een kind later in het leven, is nog niet duidelijk.

Kinderen massaal aan de vis?

Ook uit een Zweeds onderzoek² blijkt dat kinderen die minimaal één keer per week vis eten beter presteren dan klasgenoten die minder vaak vette vis eten. Nóg betere cijfers werden gehaald door de groep die nog vaker vette vis op het menu had staan.

Veel kinderen vinden vette vis niet zo lekker. Om toch aan de omega 3-behoefte te komen, kunnen visoliesupplementen geadviseerd worden.

Omega 6

In het eerder genoemde onderzoek door Van der Wurff werd ook een verband gevonden tussen meer omega 6-vetzuren in het bloed en minder depressieve gevoelens. Hoe dit kan weten de onderzoekers nog niet, daarvoor is aanvullend onderzoek nodig. Omega 6-vetzuren zijn te vinden in plantaardige oliën, maar ook in margarine en halvarine.

Voedingsadviezen voor iedereen

Inname van omega 3-vetzuren wordt niet alleen voor kinderen aangeraden, maar ook voor volwassenen. De adequate inname vastgesteld door de Gezondheidsraad is dat 1 procent van de calorieën die je op een dag nodig hebt van ALA komt. Dit komt overeen met zo'n twee à drie gram per dag. Het advies voor omega 3-visvetzuren is 200 milligram per dag. Dit komt neer op één portie vis per week. Als iemand helemaal geen vis eet, kan het nuttig zijn te suppleren met visolie.

Deze tekst is mogelijk gemaakt door Marjolein de Jong – NPN



Bronnen:

- 1 Wurff, I. van der (2018). Fatty Acids, Cognition, School Performance, and Mental Well-being in Children and Adolescents. Promotieonderzoek. Heerlen: Open Universiteit. Promotoren: prof. dr. Renate de Groot (OU), prof. dr. Paul Kirschner (OU) en prof. dr. Maurice Zeegers (UM).
- 2 Kim, J L. et al. (2010). Fish consumption and school grades in Swedish adolescents: a study of the large general population. Acta Paediatrica 99.1: 72-77.

Over NPN

NPN – de branchevereniging voor gezondheidsproducten – zet zich ervoor in dat de consument kan beschikken over een verantwoord aanbod van veilige, werkzame voedingssupplementen, voorzien van adequate informatie.

