



Dirk Baelus,
Triatleet lange afstand.

Maximum energie, minder ontstekingsreacties door gezonde voeding.

Waarom omega-3 een must is voor sporters

Als sporter besteedt u ongetwijfeld de nodige aandacht aan uw voeding. Uw uithoudings- en concentratievermogen, uw hart en bloedvaten en de conditie van uw spieren, gewrichten en botten is immers sterk afhankelijk van wat u dagelijks eet. Dan weet u wellicht ook dat een goede vetzuurbalans essentieel is voor elke sporter, of je nu aan topsport doet of recreatief sporter bent. Het innemen van voldoende omega-3 vetzuren helpt je hart- en longfunctie te ondersteunen, behoedt je voor een onnodige verergering van blessures, gaat ontstekingen tegen, zorgt voor een betere focus en stimuleert het verbranden van vetten voor de energielevering.

Omega-3 vetzuren zitten in vette vis, schaal- en schelpdieren en zeewier, maar het is ook aangeraden om op regelmatige basis een supplement van visolie of algenolie in te nemen. Sporters die dagelijks een omega-3 supplement innemen, melden minder ontstekingen, minder erge blessures en een betere mentale focus. Dit is gemakkelijk te verklaren, want omega-3 vetzuren worden in het lichaam omgevoerd tot hormoonachtige stoffen (prostaglandines) met een ontstekingsremmend effect. Met een Belgisch omega-3 product werden experimenten gedaan aan de universiteiten van Memphis (VS) en Teheran (Iran). Getrainde sporters die een visoliesupplement innamen, hadden in hun bloed een lager basisniveau van merkerstoffen (bijvoorbeeld CRP) die wijzen op een ontstekingsreactie en/of een hoger beschermingsniveau aan ontstekingsremmende stoffen (bijvoorbeeld IL-2).

De onderzoekers concludeerden dat een omega-3 supplement zeker nuttig is bij de start van het sportseizoen (als de spieren en gewrichten nog niet zo soepel en sterk zijn) en voor recreatieve sporters (de zogenaamde 'mooi weer spelers'). Goed getrainde sporters hebben zeker ook voordelen bij een dagelijks supplement, maar dankzij hun betere lichaamsconditie zijn ze op zich al weerbaarder tegen ontstekingsreacties. Overtraining doet evenwel de vorming van vrije radicalen en ontstekingsreacties in het spierweefsel toenemen. Bovendien blijkt uit onderzoek dat het opstarten van een zelfs matig intensieve training een invloed heeft op de spieren, met een verhoogd risico op blessures en ontstekingen voor gevolg. Dit kan opgevangen worden door extra omega-3 vetzuren in te nemen.

Hart en bloedvaten

De inname van extra omega-3 vetzuren heeft niet alleen ontstekingsremmende effecten, het heeft ook een positieve invloed op de gezondheid van hart en bloedvaten. Omega-3 vetzuren hebben gezondheidseffecten die sterk lijken op die van lichaamsbeweging in het algemeen. Net als lichaamsbeweging verlagen ze de triglyceriden en verhogen ze de goede (HDL) cholesterol, verlagen ze de bloeddruk, verhogen ze de zuurstofaanvoer naar de hartspier tijdens fysieke inspanningen en verlagen ze de kans op cardiovasculaire aandoeningen als atherosclerose, trombose en hartproblemen. Daarnaast verhoogt omega-3 net als lichaamsbeweging het basis lichaamsmetabolisme, draagt het bij tot de botmassa en vermindert het depressie.

Focus en concentratie

Bij sporten die een langdurige intense focus en concentratie vragen (zoals bijvoorbeeld golf en tennis), biedt omega-3 zeker een pluspunt. De hersenen bestaan immers voor 60 procent uit vetten. Uit een studie aan de universiteit van Leiden met een visoliesupplement van een Belgische fabrikant is gebleken dat studenten die een visoliesupplement innemen een grotere mentale inspanning kunnen leveren. Het innemen van een dagelijks omega-3 supplement kan dus zeker zijn vruchten afwerpen op het golf- en tennisterrein.

Longen en allergische reacties

Er is aangetoond dat het innemen van omega-3 vetzuren inspanningsastma kan helpen verlichten. Inspanningsastma komt beduidend meer voor bij topsporters dan bij recreatieve sporters en niet-sporters. Dit zou te wijten zijn aan

een grotere blootstelling aan allergenen die de longen irriteren en een overmatig inademen van koude, droge lucht.

Algemeen advies

Voor sporters is voeding met een goede balans tussen omega-6 en omega-3 een absolute voorwaarde om ontstekingen in spieren en gewrichten te vermijden en een langdurige concentratie te kunnen behouden. Verminder daarom de inname van omega-6 rijke oliën als maïs-, zonnebloem-, saffloer- en sojaolie en vervang deze door olijf-, canola- en perilla-olie. Eet een gezond mediterraans dieet en neem een dagelijks vis- of algenoliesupplement van 1000-2000 gram EPA+DHA per dag, zeker als u een topsporter bent of intensief sport.



MorEPA® PLATINUM

Hoogst geconcentreerde, superkritische
1005 mg EPA/DHA + extra vitamine D per 1 capsule
30 caps CNK 2713-022
60 caps CNK 2713-030

Verkrijgbaar bij uw apotheker

www.omegahealth.eu