

Omega-3 vetzuren en depressiviteit: Uit diverse studies komt naar voren dat mensen die lijden aan depressies lage gehalten van de vetzuren uit vis (EPA en DHA) in hun bloed en celmembranen hebben. Dit bleek o.a. uit de Rotterdam Studie. Men vergeleek 264 personen van 60 jaar en ouder die leden aan depressies met 461 mensen zonder symptomen van depressiviteit. Voor mensen waarbij geen arterosclerose (aderverkalking) was vastgesteld (geen verhoogde C-reactive proteïne) gold dat depressieve personen een hoger gehalte omega-6 vetzuren (linolzuur en arachidonzuur) t.o.v. omega-3 vetzuren (EPA, DHA en alfa linoleenzuur) hadden dan niet depressieve personen en lagere gehalten omega-3 vetzuren. Bij mensen met aderverkalking bestond dit verband niet. Ook de niet-depressieven met dichtslibbende aderen hadden relatief lage omega-3 en hoge omega-6 vetzuren. Hieruit concluderen de onderzoekers dat het verband dat bestaat tussen lage gehalten omega-3 vetzuren en depressies niet veroorzaakt wordt doordat zij vaker lijden aan arterosclerose en andere ontstekingsziekten maar door een direct effect op het humeur van de vetzuren uit vis. ([Am J Clinical Nutrition, 2003](#))

In een ander onderzoek werd het effect van hoge doses visoliecapsules op zwaar depressieve patiënten bestudeerd. In dit dubbelblind placebogecontroleerd onderzoek kregen de proefpersonen, naast de gebruikelijke therapie, 9,6 gram omega-3 vetzuren per dag of placebo's. Na acht weken bleken degenen die de visolie hadden gekregen zich mentaal veel beter te voelen dan de andere patiënten. (*European Neuropsychopharmacology, 2003*)

70 langdurig depressieve personen, die al medicijnen (antidepressiva) gebruikten, deden mee aan een Engelse studie waarbij verschillende doses van het omega-3 vetzuur EPA (eicosapentaeenzuur) werd gegeven. Vier onderzoeksgroepen ontvingen gedurende 12 weken respectievelijk 1 gram, 2 gram of 4 gram EPA per dag, dan wel een placebo (nepmiddel). De groep die 1 gram EPA per dag had gekregen deed het duidelijk het beste. Volgens de [Hamilton Depression Rating Scale](#), (een puntensysteem dat aan de hand van een vragenlijst de ernst van een depressie tracht te meten), trad bij 53% van de personen die 1 gram EPA per dag gebruikten minimaal een halvering van de ernst van de klachten op. Bij de placebogroep was dit 29%. (*Arch Gen Psychiatry, 2002*) Bij dit onderzoek werd gebruik gemaakt van een speciaal bewerkt soort EPA: ethyl-EPA, die in het lichaam van sommige personen wellicht beter wordt opgenomen dan de gewone onbewerkte vorm van dit in vis en visoliepreparaten aanwezige vetzuur. Dat kan van invloed zijn op de dosering.

In een ander (Amerikaans) onderzoek kregen 36 ernstig depressieve personen, (verdeeld in twee groepen) per dag 2 gram DHA (docosahexa

eenzuur, een omega-3 vetzuur uit vis) of placebo's. 28% van de mensen in de DHA groep voelden zich na zes weken mentaal in een beter vel steken. Dit was 24% bij de proefpersonen uit de andere onderzoeksgroep. In dit onderzoek werd dus geen noemenswaardig effect van DHA op het humeur gemeten. (*Am Journal of Psychiatry, 2003*)

Uit de testresultaten van bovenstaande onderzoeken lijkt ons de conclusie gerechtvaardigd dat een tekort aan omega-3 vetzuren een negatief effect kan hebben op de mentale gezondheid en dat extra inname van deze vetzuren bij depressiviteit het humeur positief kan beïnvloeden waarbij het vetzuur EPA de beste perspectieven biedt.

EPA Visolie en borderline stoornis: Mensen die lijden aan de psychische aandoening met de ongelukkige naam borderline persoonlijkheidsstoornis kunnen te kampen hebben met stemmingswisselingen, verlatingsangst, woedeaanvallen, zelfvernietigingsdrang en psychotische verschijnselen. Dertig jonge vrouwen die aan deze ziekte leden en hiervoor op dat moment geen medicijnen ontvingen deden mee aan een dubbelblind onderzoek. Twintig personen kregen een visolie-extract te slikken met 1000mg EPA per dag (het extract bevatte geen DHA); de andere tien kregen placebo's. Tijdens het acht weken durende onderzoek werden geregeld tests uitgevoerd om de agressiviteit en de depressiviteit van de vrouwen te meten. De verminderde agressie en depressie die in beiden groepen optrad was aanmerkelijk groter in de EPA groep dan in de placebogroep. Opmerkelijk was ook dat reeds na twee weken de gemeten agressiviteit in de EPA visolie groep sterk was gedaald terwijl dit in de placebogroep nog constant was gebleven. Nadelige bijwerkingen zijn niet gemeld. ([Am J Psychiatry, 2003](#))

Visolie en een vegetarisch dieet bij reumatische artritis: Reumapatiënten vinden baat bij een dieet zonder vlees en suppletie met extra visolie. Volgens sommige onderzoekers hebben mensen met reuma baat bij een vegetarisch dieet omdat het minder arachidonzuur bevat. Dit omega-6 vetzuur, dat het lichaam grotendeels zelf maakt van linolzuur, wordt geacht ontstekingen te verergeren terwijl de omega-3 vetzuren uit vis, EPA en DHA, ontstekingsreacties verminderen. In dit onderzoek volgden 30 van de 60 proefpersonen die leden aan reumatische artritis gedurende 8 maanden een vegetarisch dieet en de andere 30 een typisch westers dieet. Tevens kreeg, gedurende de eerste 3 maanden, de helft van iedere groep visoliecapsules te slikken (30mg EPA en DHA **per kg gewicht** d.w.z. 6 van onze capsules voor iemand van 70kg) en de andere helft een placebo. De laatste 3 maanden van het onderzoek kregen degenen die eerst de visolie hadden gekregen de placebocapsules en andersom. Tijdens het placebogebruik bleken de mensen die het vegetarisch dieet hadden gevolgd 14% minder last te hebben van gevoelige en gezwollen gewrichten. Bij het westers dieet was er geen verbetering tijdens het gebruik van de placebo. De inname van visoliecapsules leidde in de vegetarische dieetgroep tot een afname van 28% van gevoelige en van 34% van gezwollen gewrichten. In de westerse dieetgroep waren deze percentages respectievelijk 11% en 22%. Dit beeld werd bevestigd door veranderingen van de concentraties ontstekingsbevorderende stoffen in het bloed (leukotriene, thromboxane, prostaglandine). (*Rheumatology*, 2003)