

Omega 3 Olie die de hersenen smeert

De hersenen bestaan voor twee derde uit vet (vetzuren). Dit vet bevindt zich vooral in de membranen om de hersencellen heen. Via deze membranen nemen de cellen voeding op en communiceren ze met elkaar. Wat we eten, wordt rechtstreeks opgenomen in de membranen.

Als we vooral verzadigd vet eten dan worden de membranen stijf. Eten we vooral onverzadigd vet, dan worden de membranen zachter en soepeler waardoor de cellen beter functioneren.

Tekorten aan Omega 3 kunnen klachten geven als angst, moeilijk kunnen leren en concentreren, niet adequaat kunnen reageren op stress en vermindering van plezier (tot depressie aan toe). Omdat bij zwangere vrouwen een groot deel van de omega 3 naar het kind gaat, kunnen zwangere vrouwen en moeders van pasgeborenen ook lijden aan deze klachten en terechtkomen in een postnatale depressie.

Het toevoegen van voldoende essentiële vetzuren in de vorm van omega 3 aan voeding kan een positieve invloed hebben op uiteenlopende psychische klachten als depressie, bipolaire stoornis, angststoornis, ADD/ADHD, agressie en concentratie problemen.

Verzadigd vet: Harde dierlijke vetten

Bronnen van Omega 3

Bronvermelding

Sonnevelt Opleidingen Natuurvoeding