



VETTEN

Voor een goede lever-gal-functie zijn onverzadigde vetzuren van essentieel belang. Onverzadigde vetzuren zijn onder andere EPA (eicosapentaeenzuur), linolzuur en oliezuur. Deze vetzuren zijn te vinden in vis (met name koud-water-vissen: makreel, zalm en haring), olijfolie en lijnzaadolie. Verzadigde vetzuren vinden we met name terug in varkensvlees en ontstaan bij verhitting (100°C) van onverzadigde vetzuren.

Het is daarom van belang om oliën en boter niet te verhitten en geen varkensvlees te eten. Beter is om voedsel te grillen of te stomen. Oliën (lijnzaad en olijf) dienen koudgeperst te zijn en onverhit genuttigd te worden (één eetlepel per dag). Kokosolie is ook prima.

Het lichaam moet een voorraad aan geschikte vetzuren opslaan, zodat het prostaglandinen (weefselhormonen = PG) aan kan maken als het nodig is. De PGE₁ en de PGE₃, gesynthetiseerd in het lichaam uit GLA en EPA, houden de nadelige PGE₂, gesynthetiseerd uit arachidonzuur onder controle.

- Uit de Omega-6 vetzuren (linolzuur, γ -linoleenzuur, etc.) wordt met behulp van vit B6, vit C, Mg, Zn en insuline de PGE₁ gesynthetiseerd (ontstekingsremmend, cholesterolremmend, activeert T-lymfocyten). PGE₁ vormen de 'goede' bruikbare prostaglandinen.
- Uit arachidonzuur wordt via de lipoxygenase-route en de cyclo-oxygenase-route de PGE₂ gesynthetiseerd (pijnvermeerdering, toename ontstekingsreacties, stimulatie histamine, etc.). PGE₂ vormen de onbruikbare prostaglandinen.

Samenvattend zijn de cis-vetzuren van groot belang voor de goede prostaglandinen en werken de transvetzuren juist nadelig. Door middel van specifieke medicamenten wordt de juiste route in de prostaglandine-synthese bevorderd. Daarnaast is een voedingsaanpassing van essentieel belang:

- vermijdt transvetzuren: margarine, verzadigde vetzuren, geharde voedingsmiddelen.
- Vermeerder de cis-vetzuren: koudgeperste oliën