

WAAR ZIT OMEGA 3 IN?



De grootste bronnen van omega 3 zijn vette vis (dierlijk) en algen (plantaardig), maar er zijn nog veel meer voedingsmiddelen rijk aan omega 3.

Om genoeg omega 3 via voeding binnen te krijgen, is het handig om te weten welke producten omega 3 bevatten. We hebben daarom twee lijsten gemaakt, waarin we onderscheid maken tussen dierlijke bronnen van omega 3 (EPA en DHA) en plantaardige bronnen van omega 3 (ALA).

Omega 3 voeding lijst

Dierlijk:

- 100 gram makreel: 3,5 gram
- 100 gram sardines: 3,0 gram
- 100 gram zalm: 1,9 gram
- 100 gram forel: 1,2 gram
- 1 zoute haring: 0,8 gram

Dierlijke bronnen bestaan uit een mix van EPA en DHA.

Plantaardig:

- 20 gram chiazaad: 3,6 gram
- 20 gram lijnzaad: 3,3 gram
- 20 gram hennepzaad: 1,9 gram
- 20 gram walnoten: 1,4 gram
- 300 gram spruitjes: 0,6 gram

Plantaardige bronnen bevatten alleen ALA.

Eet je geen vis? Let dan op!

Als je enkel plantaardige bronnen van omega 3 eet, krijg je alleen ALA binnen en **loop je EPA en DHA mis**. Je lichaam kan ALA wel omzetten in EPA en DHA, maar dit is een moeizaam proces. Slechts 5% van ALA wordt omgezet in EPA en minder dan 0,5% van ALA wordt omgezet in DHA.

Om alsnog genoeg EPA en DHA binnen te krijgen, is het aan te raden om een **omega 3-supplement** te nemen. Die zowel bevatten EPA en DHA, vit D en polyfenolen bevatten. Er zijn er maar enkele met deze kwaliteit. [**HIER**](#) kan je alvast meer lezen over een geschikte omega 3.

