

# Feit of fabel?

## Voorzichtig bewijs: omega 3 vertraagt kans op oogschade

**Omega 3 (uit vette vis)** heeft mogelijk een gunstig effect op diabetische oogschade (retinopathie). Een kleine verandering van eetgewoonte zou dus kunnen zorgen voor grote gezondheidswinst. Meer onderzoek is nodig. Wetenschapsjournalist Stefanie Rondags legt uit.

Mensen met diabetes type 2, ouder dan 55 jaar, die 500 milligram omega 3 per dag binnen kregen, ontwikkelden in zes jaar tijd de helft minder vaak diabetische oogschade dan mensen die een lagere dosis binnen kregen. Dat is de conclusie van een recent gepubliceerd Spaans onderzoek.

### Schade aan bloedvaten

Mensen met diabetes lopen een hoger risico op schade aan bloedvaten, mogelijk door ontstekingen van de bloedvaten. Door de vele kleine bloedvaatjes in het netvlies zijn de ogen kwetsbaar. Bij de meeste mensen met diabetes ontstaat vroeg of laat schade aan het netvlies. Retinopathie is in het beginstadium goed te behandelen, maar zonder behandeling kan het tot blindheid leiden.

Omega 3 lijkt te helpen om deze schade te vertragen of voorkomen, zeggen onderzoekers van de PREDIMED-studie uit Spanje. Het is het eerste observationele onderzoek dat naar dit verband kijkt bij

zo'n 3.500 mensen. In het onderzoek ontwikkelden één op de vijftig deelnemers na zes jaar retinopathie. Mensen die meer dan vijf jaar diabetes hadden, insuline gebruikten of een hoge bloeddruk hadden leken het meest van de omega 3 te profiteren.

Volgens professor Hanno Pijl, diabetoloog bij Leids Universitair Medisch Centrum, heeft deze vinding veel waarde; het gevonden effect is groot, het past bij bevindingen uit onderzoek bij muizen en er zijn geen bijwerkingen van omega 3 inname te verwachten (mits niet in enorme hoeveelheden ingenomen).

### Vette vis

Omega 3-vetzuren zijn meervoudig onverzadigde vetzuren die ontstekingen en cholesterol in het bloed verminderen. Ze zitten vooral in vette vis, zoals zalm, makreel, haring, tonijn en forel, maar ook in noten en lijnzaad. De omega 3-dosis in het onderzoek staat gelijk aan het twee keer per

week eten van vette vis, de aanbevolen dosis van de Amerikaanse hartstichting om hart- en vaatziekten te voorkomen. Het gaat in het onderzoek overigens niet om omega 3 supplementen. Hiervan is (in ander onderzoek) bewezen dat het geen vermindering geeft van hart- en vaatziekten.

### Kanttekeningen

Om echt te concluderen dat omega 3 zo goed beschermt tegen retinopathie, moet het gevonden verband bevestigd worden met 'experimenteel onderzoek'. Idealerweise wordt dan een eetpatroon voorgeschreven dat meer lijkt op dat van Nederlanders. Het eetpatroon van de deelnemers bestond in dit onderzoek namelijk uit drie verschillende gezonde (Mediterrane) diëten, met veel groenten en fruit, voldoende vis, olijfolie en noten en weinig vlees. Al die gezonde voedingsstoffen speelden wellicht ook een rol. ◀

Stefanie Rondags (33) werd op haar 14<sup>e</sup> gediagnosticeerd met diabetes type 1. Inmiddels weet ze dat ze een andere vorm van diabetes heeft: MODY. Stefanie werkt als promovendus / diabetespsycholoog bij het VU medisch centrum. Hier doet ze verslag van 24/7 diabetes. Twitter @S\_Rondags



# Stefanie

## Spannend

Vanaf het allereerste moment dat de internist van mijn moeder mij op veertienjarige leeftijd meedeelde dat ook ik diabetes type 1 had (wat later MODY3 bleek te zijn), heb ik mijn diabetes volledig geaccepteerd. Buiten twee huilbuien om, in de spreekkamer en bij thuiskomst, kan ik me niet herinneren dat ik me er rot onder heb gevoeld. Ik vond het vooral heel spannend en interessant. Mijn moeder had ook al sinds haar twaalfde diabetes en vertoonde nog geen complicaties. Zij maakte er nooit een probleem van, het hoorde gewoon bij haar dagelijkse leven, net als tandenpoetsen en douchen. Ik wist niet beter dan dat ze moest spuiten, prikken en koolhydraten tellen. De enige keren dat ik er iets van merkte was als ze een hypo had. Dan zag ik dat ze bang was en moest ze snel iets eten.

Hoe anders was dat voor mijn moeder, zij verloor op tienjarige leeftijd haar moeder aan de gevolgen van diabetes. Mijn oma accepteerde haar diabetes niet en spoot amper insuline. Ze verloor beide onderbenen en stierf uiteindelijk aan nierfalen. Vreselijk! Toen mijn moeder twee jaar later ook diabetes bleek te hebben was ze heel bang om ook vroeg te overlijden. Gelukkig werd de diabeteszorg steeds beter en heeft zij altijd haar best gedaan om wél goed voor zichzelf te zorgen. Ze heeft nu, drieënvijftig jaar later, nog altijd geen complicaties. Haar positieve instelling is voor mij echt een voorbeeld.

Diabetes hoorde gewoon bij haar dagelijkse leven, net als tandenpoetsen