

Herstellen na sport met visolie?



Darmpraktijk Kernegezond & Fit

Telefoon 06- 539 549 13
Website www.kerngezond-fit.nl
Email kerngezond-fit@outlook.com

24- april-2023

Na een sportieve inspanning kan een hoge hoeveelheid visolie helpen bij het sneller herstellen. Ook ervaren sporters die voorafgaande van hun inspanning visolie gebruikte minder spierpijn. Onderzoekers hebben deze conclusie gemaakt toen zij onderzoek deden naar het effect van visolie bij sporters. Welke doseringen en markers werden dan precies onderzocht en bleken het meest geschikt?

Visolie en onze gezondheid

Visolie is van nature rijk aan omega-3 vetzuren, en zijn in het menselijke lichaam belangrijk voor vele processen. Binnen de vetzuren bestaan er verschillende soorten omega-3 soorten: alfa-linoleenzuur (ALA), eicosapentaeenzuur (EPA) en docosahexaeenzuur (DHA). De meeste gezondheidseffecten zijn bekend van EPA en DHA. Van DHA is bekend dat zij goed is voor het gezichtsvermogen en een belangrijke bouwsteen voor de hersenen en zenuwen. De combinatie van EPA en DHA is gunstig voor de gezondheid van het hart en bloeddruk.

Er wordt zelf beweerd dat het inzetten van omega-3 het herstel na een fysieke inspanning versnellen en spierpijn kunnen verminderen. Deze studie had als doel om te onderzoeken welke doseringen DHA en EPA het meeste optimale effect gaven.

Het onderzoek

Voor deze interventiestudie zijn er 32 getrainde jonge mensen geselecteerd, 16 mannen en 16 vrouwen. Vooraf werden de deelnemers gevraagd om herhalend meerdere squat oefeningen te doen en werd na afloop meerdere meet- oefeningen uitgevoerd voor een 0-meting. Gedurende het onderzoek kregen de deelnemers elke dag, voor 7,5 week lang, een supplement van 2, 4 of 6 gram visolie kregen of een placebo.

Na 7 weken werden de deelnemers gevraagd om opnieuw herhalende meerdere squat oefeningen te doen, waarbij er spierweefsels doorgaans goed werden belast en daarmee beschadigd. Voorafgaande van deze test werden en na de sportoefeningen werden meerdere meet oefeningen uitgevoerd om te kunnen vergelijken met de 0-metingen. Tevens werd er ook bloed afgenomen van de deelnemers en moesten ze aangeven hoeveel spierpijn ze hadden ervaren.

Meer sprongkracht en minder spierpijn

De uitkomst was dat bij de groep deelnemers die 6 gram visolie kregen per dag een lagere spierpijnscores werd gemeten, dan in de placebogroep. Opvallend was ook dat de sprongkracht om te in de herstelfase veel sneller weer op het oude niveau in de groep deelnemers die elke dag 6 gram visolie slikte. Tussen de andere groepen (geen, 2 gram of 4 gram) waren opmerkelijk geen grote verschillen te zien.

Omega 3 bronnen

Alfalinoleenzuur kunnen we niet zelf aanmaken in ons lichaam en we zijn noodzakelijk omdat via onze voeding binnen te krijgen. We noemen ALA ook wel een essentieel vetzuur. EPA en DHA worden ook wel de visvetzuren genoemd, en we vinden ze ook in voeding terug.

Alfalinoleenzuur (ALA) bronnen

- o Lijnzaadolie, raapzaadolie en sojaolie
- o Walnoten
- o Plantaardige margarines
- o Vlees (kleine hoeveelheid)
- o Groene bladgroenten

Eicosapentaeenzuur & docosahexaeenzuur (EPA en DHA) bronnen

- o Vette vis (zalm, makreel, haring, forel, sardines)
- o Visolie supplementen
- o Margarines met EPA en DHA toegevoegd
- o Algen
- o Eieren en vlees (afhankelijk van gebruikte veevoer)

Beste dosering EPA/DHA

Conclusie vanuit deze studie was, dat een hoge dosis visolie kan helpen bij een sneller herstel en minder spierpijn na een intensieve sportoefening, zoals squaten.

Echter, naar de beste dosis en de ideale verhouding tussen EPA- en DHA-vetzuren moet meer onderzoek worden gedaan. Daarnaast willen de onderzoekers ook de veiligheid bekijken van langdurig hogere doseringen visolie slikken.

Bron: VanDusseldorp, Trisha A., et al. "Impact of Varying Dosages of Fish Oil on Recovery and Soreness Following Eccentric Exercise." *Nutrients* 12.8 (2020): 2246.

NPNinfo.nl