



GOLF NUTRITION

Essential Omega 3

De wetenschap achter

GOLF EDITION

<8%

CONVERSIE ALA NAAR EPA/DHA

4 wk

MINIMALE OPBOUWPERIODE

29%

LAGERE MORTALITEIT (DART TRIAL)

KERNPUNTEN

- Je lichaam maakt geen EPA en DHA aan. Conversie vanuit plantaardige bronnen is minder dan 8%.
- DHA is een sleutelcomponent van zenuwweefsel. Elke beslissing op de baan begint in je hersenen.
- Omega-3 verbetert zenuwgeleiding en neuromusculaire aansturing (Lewis et al. 2015)
- Vermindert spierpijn en ontstekingsmarkers na belasting. Relevant bij meerdaagse toernooien.
- Anti-inflammatoir: ondersteunt gewrichtsgezondheid naast collageen
- Cardiovasculaire gezondheid: de basis voor levenslang golfen
- Geen quick fix: minimaal 4 weken consistent suppleren

1 Waarom omega-3?

Omega-3 vetzuren zijn essentieel: je lichaam kan ze niet zelf aanmaken. De conversie vanuit plantaardige bronnen (ALA uit lijnzaad, chiazaad) naar de actieve vormen EPA en DHA is slechts ~8% respectievelijk ~4%. Direct EPA en DHA suppleren is de effectieve route.

VORM	BRON	ROL
ALA	Lijnzaad, chiazaad, walnoten	Precursor, zeer beperkte conversie
EPA	Vette vis, visolie	Anti-inflammatoir, herstel, neuromusculair
DHA	Vette vis, visolie	Bouwsteen zenuwweefsel en hersenen

2 Hoe helpt omega-3 de golfer?

Zenuwgeleiding en swing-consistentie

DHA is een sleutelcomponent van neuronen, myeline en spiermembranen. Lewis et al. (2015) toonden aan dat 21 dagen omega-3 suppletie de neuromusculaire functie verbeterde: betere spieractivatie en minder vermoeidheid bij maximale belasting.

VERTALING NAAR GOLF

Elke swing vereist precieze neuromusculaire aansturing. De coördinatie tussen hersenen, zenuwen en spieren bepaalt of je op hole 17 nog dezelfde swing maakt als op hole 1. Omega-3 ondersteunt de structurele basis van dat systeem.

Herstel bij meerdaagse toernooien

Omega-3 vetzuren zijn precursors van prostaglandines die ontstekingen remmen. Onderzoek toont:

- Verminderde spierpijn na excentrische belasting (Jouris et al. 2011)
- Lagere creatinekinase en minder spierpijn bij voetballers met omega-3 + eiwit vs. eiwit alleen (Philpott et al. 2019)
- Beter bewegingsbereik en minder krachtverlies na belasting (Tsuchiya et al. 2016)

VERTALING NAAR GOLF

Bij een 36- of 72-holes toernooi, of een week met meerdere rondes, maakt dit herstel het verschil. Omega-3 beschermt de spiercel tegen schade en versnelt het herstelproces.

Gewrichtsgezondheid

Meta-analyses tonen verminderd NSAID-gebruik en vermindering van gewrichtspijn bij regelmatig omega-3 gebruik (Goldberg & Katz 2007). Dit werkt aanvullend op collageen: collageen levert bouwstenen voor bindweefsel, omega-3 remt de ontsteking. Twee kanten van hetzelfde probleem.

Cardiovasculaire gezondheid

De DART trial (Burr et al. 1989) toonde een 29% reductie in totale mortaliteit bij patienten die vette vis/omega-3 consumeerden. Omega-3 verlaagt triglyceriden, verlaagt bloeddruk en vermindert het risico op hartritmestoornissen. Voor de Longevity-golfer is dit fundamenteel.

Spierbehoud bij ouderen

Smith et al. (2015): ouderen die 6 maanden omega-3 kregen (3.36g/dag) lieten toename zien in dijbeenspiervolume, grijpkracht en 1-RM. Rodacki et al. (2012): omega-3 versterkte de effecten van krachttraining bij oudere vrouwen. Vergelijkbaar met creatine is omega-3 bijzonder relevant voor de 50-plus golfer.

3 Dosering en gebruik

PERIODE	ADVIES
Lente tot herfst	1-2 capsules per dag
Wintermaanden	2-4 capsules per dag
Zware trainingsperiode	2-4 capsules per dag
Herstel van blessure	Week 1: 1 capsule, daarna 2-4/dag

Timing: bij een maaltijd, bij voorkeur 's avonds. Vetzuren worden beter opgenomen in combinatie met andere vetten in je voeding.

Geen quick fix. Het duurt minimaal 2 weken voordat omega-3 meetbaar wordt ingebouwd in de spiercel. Na 4 weken neemt de inbouw nog steeds toe, zonder plateau (McGlory et al. 2014). Consistent innemen is de sleutel.

4 Vis vs. capsule

De aanbeveling is minimaal 2 porties vette vis per week. Maar de realiteit is complexer.

Kweekzalm vs. wilde zalm. De zalm in de supermarkt is vrijwel altijd kweekzalm. Kweekzalm krijgt pellets op basis van plantaardige oliën en graan, geen algen (de oorspronkelijke bron van omega-3). Het resultaat: minder EPA+DHA en een ongunstigere omega-6/omega-3 ratio dan wilde zalm.

Zalm is een trekvis. Tijdens de migratie stopt zalm met eten en teert op zijn vetreserves. Het vangmoment bepaalt de voedingswaarde. Een zalm aan het begin van de trek bevat significant meer omega-3 dan dezelfde vis bij de paaigronden.

BRON	EPA + DHA	BETROUWBAARHEID
Wilde zalm (gekookt)	~1.840 mg / 100g	Variabel (vangmoment)
Kweekzalm	Lager, afh. van voer	Variabel
Haring (gekookt)	~2.000 mg / 100g	Variabel

5 Samenvatting

ASPECT	DETAILS
Wat het doet	Bouwsteen voor zenuwweefsel, remt ontsteking, ondersteunt herstel
Waarom suppleren	Lichaam maakt geen EPA/DHA, conversie vanuit ALA <8%
Neuromusculair	Verbeterde zenuwgeleiding en spieractivatie
Herstel	Minder spierpijn en schade na belasting
Gewrichten	Anti-inflammatoir, vermindert NSAID-gebruik
Cardiovasculair	Verlaagt triglyceriden, bloeddruk, mortaliteitsrisico
Dosering	1-2/dag standaard, 2-4 in winter/zware periodes
Geduld	Minimaal 4 weken opbouw, consistent innemen

Bronnen

- Burr ML. et al. (1989). DART: effects of fat, fish, and fibre on death and reinfarction. *Lancet*, 2: 757-61.
- Calder PC. (2017). Omega-3 fatty acids and inflammatory processes. *Biochem Soc Trans*, 45: 1105-1115.
- Goldberg RJ. & Katz J. (2007). Meta-analysis of omega-3 for inflammatory joint pain. *Pain*, 129: 210-23.
- Jouris KB. et al. (2011). Omega-3 and inflammatory response to eccentric exercise. *J Sports Sci Med*, 10: 432-438.
- Lewis EJH. et al. (2015). 21 days of omega-3 improves neuromuscular function in male athletes. *JISSN*, 12: 28.
- McGlory C. et al. (2014). Temporal changes in muscle lipid composition with fish oil. *Prostaglandins Leukot Essent Fatty Acids*, 90: 199-206.
- Philpott JD. et al. (2019). Omega-3 PUFA supplementation for sport performance. *Res Sports Med*, 27: 219-237.
- Rodacki CL. et al. (2012). Fish-oil enhances strength training in elderly women. *Am J Clin Nutr*, 95: 428-436.
- Smith GI. et al. (2015). Fish oil increases muscle mass and function in older adults. *Am J Clin Nutr*, 102: 115-122.
- Tsuchiya Y. et al. (2016). EPA/DHA attenuates strength loss after eccentric contractions. *Eur J Appl Physiol*, 116: 1179-1188.

Dit document is samengesteld door Golf Nutrition op basis van peer-reviewed onderzoek. Wij gebruiken het Paper-to-Podium framework om studies te evalueren op kwaliteit en toepasbaarheid. Meer weten? Bezoek golfnutrition.nl