

Omega 6 en omega 3: het juiste evenwicht vinden

Waarom eet de gemiddelde Belg te weinig omega 3, met als gevolg een onevenwicht tussen omega 6- en omega 3-vetzuren in onze voeding? Het antwoord is eenvoudig: er zijn minder bronnen van omega 3 dan van omega 6. **Ontdek hier hoe je de juiste keuzes maakt voor een evenwichtige inname van omega 6- en omega 3-vetzuren, en zo ook een betere gezondheid.**

SAMENSTELLING:

		omega-6 (g)	omega-3 (g)	EPA+DHA (g)	omega-6/omega-3
1 Ei		Columbus ei (60 g)	0,79	0,12	0,79
		Standaard eieren (scharrel, vrije uitloop en bio) (60 g)	1,2	0,06	0,06
Vis		Kabeljauw rauw (100 g)	0,003	0,18	0,18
		Zalm rauw (100 g)	1,15	1,5	1,82
Olie		Zonnebloemolie (1 el)	5,6	0,02	280
		Koolzaadolie (1 el)	1,9	0,75	2,5
Noten		Walnoten (25 g)	4,9	0,94	5,2
		Hazelnoten (25 g)	1,3	0,01	130
Smeerbare vetstoffen		Boter (10 g)	0,12	0,04	3
		Plantaardige margarine (10 g)	2	0,18	11

AANBEVOLEN DAGELIJKSE INNAME omega 3 voor volwassenen (g/dag):



omega-3	2.2 - 4.4
EPA+DHA	0,25 à 0.5



omega-3	2.8 - 5.6
EPA+DHA	0,25 à 0.5

1 Columbus ei levert 1/3^{de} van de minimale dagelijkse inname omega 3 aan

Bronnen:

Ciqual Table de composition nutritionnelle des aliments
HGR. Belgische voedingsaanbevelingen - 2016.
www.columbus-nutrition.com

