

Het belang van omega-3



Marèse Polderdijk

DARM • HORMONEN • POSTPARTUM

Waar gaan we het over hebben:

- Mijn persoonlijke ervaring
- Het belang van omega-3
- Balans omega-3 & omega-6
- DHA en EPA
- Omega-3, zwangerschap en postpartum
- Omega-3, darmen en hormonen
- Inzicht in je vetzurenprofiel
- Starten met omega-3



DARM • HORMONEN • POSTPARTUM

Mijn persoonlijke ervaring met omega-3

Ik ben Marèse Polderdijk,

In november 2025 ben ik moeder geworden van een zoontje. Daarnaast ben ik ondernemster, hormoontherapeut en gespecialiseerd in darmgezondheid en postpartumklachten.

Na mijn zwangerschap merkte ik dat ik mezelf niet helemaal meer was. Ik had regelmatig last van brain fog: mijn hoofd voelde vol en helder nadenken kostte me meer moeite dan voorheen. Ook merkte ik dat mijn energie anders was en dat ik minder makkelijk dingen oppakte.

Tegelijkertijd waren er de gebroken nachten en de zorg voor mijn baby. Juist in deze periode besepte ik hoe belangrijk het is om ook goed voor mezelf te blijven zorgen.

Ik wilde me weer fitter voelen, meer energie ervaren en lekkerder in mijn vel zitten. Niet alleen voor mezelf, maar ook omdat ik er graag met aandacht en energie voor mijn zoontje wil zijn. Vanuit die persoonlijke ervaring ben ik me verder gaan verdiepen in darmgezondheid, postpartumherstel en de rol van voeding en omega-3 in het lichaam.

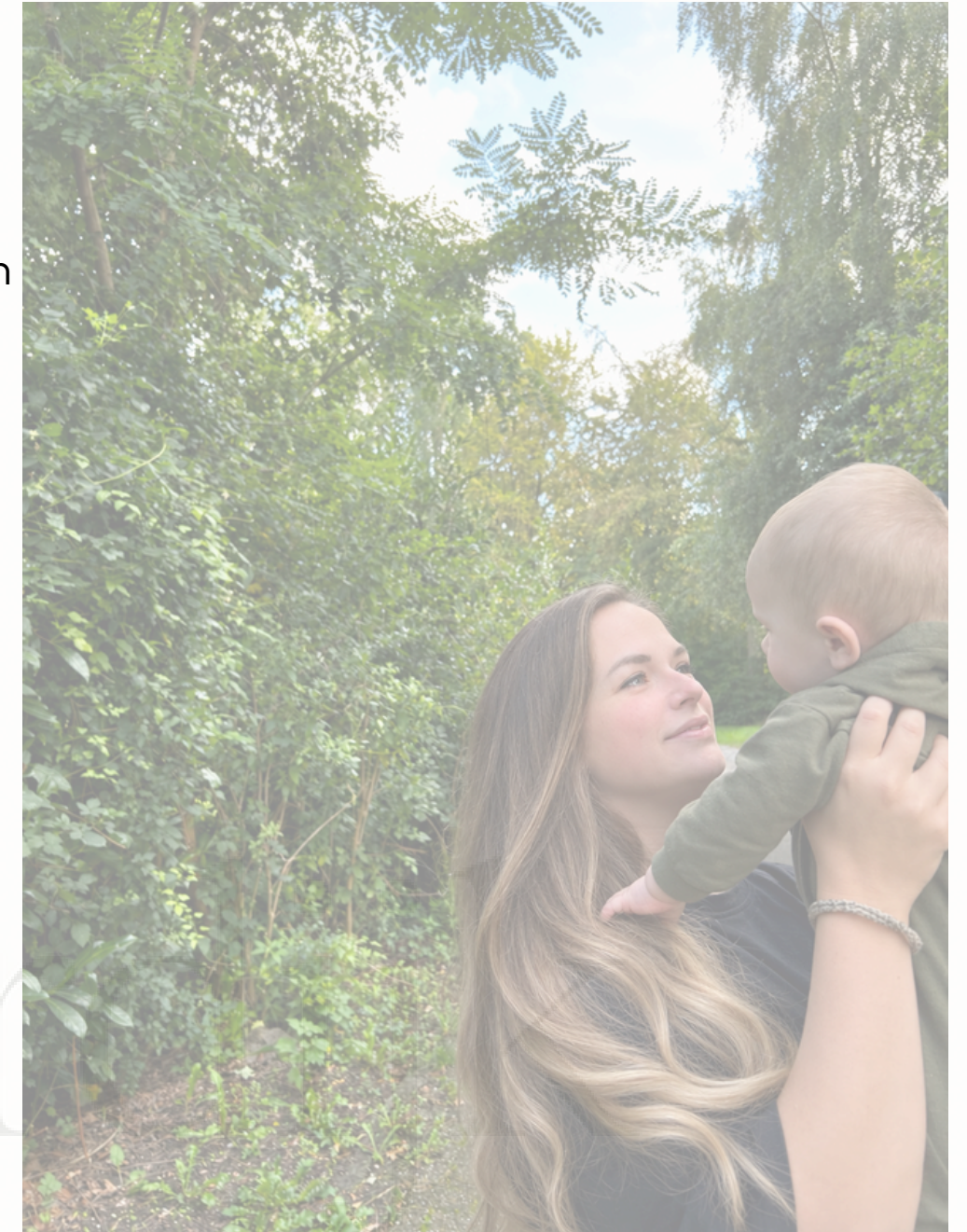
Ik ben me bewuster gaan bezighouden met wat ik mijn lichaam geef en welke keuzes passen bij mijn gezondheid. Daarbij ben ik ook vloeibare omega-3 gaan gebruiken.

Mijn ervaring heeft me nieuwsgierig gemaakt naar omega-3, de verschillende producten die verkrijgbaar zijn en wat er wetenschappelijk bekend is over de werking ervan.

Ik vind het belangrijk om hierin verder te kijken dan mooie beloftes en me te verdiepen in de samenstelling, kwaliteit en onderbouwing van producten.

Want goed voor jezelf zorgen begint voor mij bij bewustwording, begrijpen wat je lichaam nodig heeft en keuzes maken die bij je passen.

En precies die kennis en inzichten wil ik graag met jullie delen.



DARM • HORMONEN • POSTPARTUM

Het belang van omega-3

Omega 3 is een verzamelnaam voor essentiële, meervoudig onverzadigde vetzuren die belangrijk zijn voor verschillende functies in ons lichaam. Omdat ons lichaam deze vetzuren niet zelf voldoende kan aanmaken, zijn we afhankelijk van onze voeding om ze binnen te krijgen.

🧬 Celmembranen

Omega-3 maakt je celmembranen soepel. Dit zorgt ervoor dat voedingsstoffen zoals vitamines en mineralen gemakkelijk de cellen kunnen binnendringen en afvalstoffen efficiënt worden afgevoerd. Bij een tekort aan omega-3 worden de celmembranen stugger. Hierdoor wordt de opname van belangrijke stoffen beperkt, en afvalstoffen blijven langer hangen in de cellen, wat je energie en gezondheid kan beïnvloeden.

🌸 Hormonen

Omega-3 speelt een rol in de aanmaak van hormonen en ondersteunt een stabiele hormoonhuishouding. Dit is belangrijk voor je stemming, energie en het omgaan met stress.

❤️ Hart en bloedvaten

Een voldoende hoeveelheid omega-3 verlaagt het risico op hart- en vaatziekten.

🧠 Hersenen

DHA is een belangrijk bestanddeel van de hersenen. Het helpt om je hersenen goed te laten functioneren en heeft een positieve invloed op je stemming.

Lukt het jou om minstens 4 keer per week wilde zalm te eten?



Te weinig omega-3 inname

Waarom is omega-3 belangrijk?

Omega-3-vetzuren zijn belangrijke bouwstenen van onze celmembranen en spelen een rol in verschillende processen in het lichaam.

Celmembranen Omega-3-vetzuren maken deel uit van de structuur van onze cellen. DHA komt bijvoorbeeld in hoge concentraties voor in de hersenen en het netvlies.

Ontstekingsprocessen Omega-3-vetzuren, zoals EPA en DHA, zijn betrokken bij processen die een rol spelen bij ontstekingsreacties in het lichaam.

Een tekort aan essentiële vetzuren kan gevolgen hebben voor de gezondheid. Daarom is het belangrijk om via je voeding voldoende essentiële vetzuren binnen te krijgen.

Weet jij of je voldoende omega-3 via je voeding binnenkrijgt?



De balans tussen Omega 6 en Omega 3

Te veel omega 6, te weinig omega 3

Te veel omega 6

-  Ontstekingsreacties in het lichaam
-  Minder goede hartgezondheid
-  Mogelijk meer oxidatieve stress
-  Kan balans in hormonen verstoren



Te weinig omega 3

-  Minder focus en concentratie
-  Minder ondersteuning voor het hart
-  Meer kans op ontstekingsklachten
-  Minder goed voor je ogen



*Een betere balans
begint bij de juiste voeding.*

*Meer omega 3,
minder omega 6
= meer balans*

EPA & DHA

EPA en DHA: twee verschillende omega-3-vetzuren

Wat doet EPA in je lichaam?

EPA is een omega-3-vetzuur dat je lichaam gebruikt bij de aanmaak van verschillende signaalstoffen. Deze stoffen zijn betrokken bij uiteenlopende processen in het lichaam, waaronder de regulering van ontstekingsreacties.

EPA en DHA dragen, bij voldoende dagelijkse inname, samen bij aan de normale werking van het hart.

Wat doet DHA in je lichaam?

DHA is een belangrijke bouwsteen van celmembranen en komt in hoge concentraties voor in de hersenen en het netvlies van de ogen.

DHA draagt bij aan de instandhouding van:

- 🧠 Een normale hersenfunctie.
- 👁 Een normaal gezichtsvermogen.

DHA speelt ook een rol bij de normale ontwikkeling van de hersenen en ogen van een ongeboren baby en een baby die borstvoeding krijgt. Voor deze claim gelden specifieke voorwaarden voor de inname door de moeder.

EPA en DHA hebben allebei hun eigen functie. De samenstelling, hoeveelheid en kwaliteit van omega-3 kunnen per voedingsbron en supplement verschillen.

DARM • HORMONEN • POSTPARTUM

Omega-3, zwangerschap en postpartum

De moeder tijdens de zwangerschap

DHA is een omega-3-vetzuur dat onderdeel is van celmembranen en in hoge concentraties voorkomt in de hersenen. Tijdens de zwangerschap wordt DHA via de placenta aan de baby doorgegeven. De DHA-status van de moeder hangt onder andere samen met haar voedingsinname en de beschikbare voorraden in haar lichaam.

De baby tijdens de zwangerschap

DHA is een bestanddeel van de hersenen en het netvlies van de ogen. Tijdens de zwangerschap ontwikkelen deze weefsels zich verder.

De baby ontvangt DHA via de placenta. De inname van DHA door de moeder draagt, onder de daarvoor geldende voorwaarden, bij aan de normale ontwikkeling van de hersenen en ogen van de foetus.

De moeder postpartum (na de bevalling)

Na de bevalling verandert het lichaam opnieuw. Voeding blijft een belangrijk onderdeel van de dagelijkse verzorging van de moeder.

Tijdens de borstvoeding wordt DHA via de moedermelk aan de baby doorgegeven. De hoeveelheid DHA in moedermelk hangt onder andere samen met de DHA-inname en de DHA-voorraden van de moeder.

DARM • HORMONEN • POSTPARTUM

Omega-3, darmen en hormonen

Omega 3, met name EPA en DHA, helpt mogelijk bij het reguleren van ontstekingsprocessen en beïnvloedt de aanmaak van prostaglandinen. Dit kan mogelijk bijdragen aan minder menstruatiepijn en PMS-klachten.

Omega 3 brengt oestrogeen en progesteron niet rechtstreeks in balans, maar kan wel ondersteunend zijn bij processen die betrokken zijn bij de menstruatiecyclus.

Het heeft dus ook een positieve werking op de spijsvertering en zo heeft het ook invloed op de darmwand en de darmflora. Een gezonde darmwand is belangrijk voor de bescherming van de darmen en de opname van voedingsstoffen, vitamines en mineralen. Het zorgt er niet voor dat ontstekingen aangepakt worden. Maar het is ondersteunend bij een gezond voedingspatroon.

“Uit eigen ervaring merk ik dat cliënten met een hevige menstruatie met veel bloedverlies, hoofdpijn en PMS klachten dat ze sinds het gebruik van omega-3 en het aanpassen van hun voeding. Minder suikers en meer vezels, gezonde vetten, het stabiliseren van hun bloedsuikerspiegel en minder eetmomenten dat hun menstruaties nu draaglijker geworden zijn en ze echt merken dat ze minder hevig zijn.”



Inzicht in je vetzurenprofiel

De omega-3-index

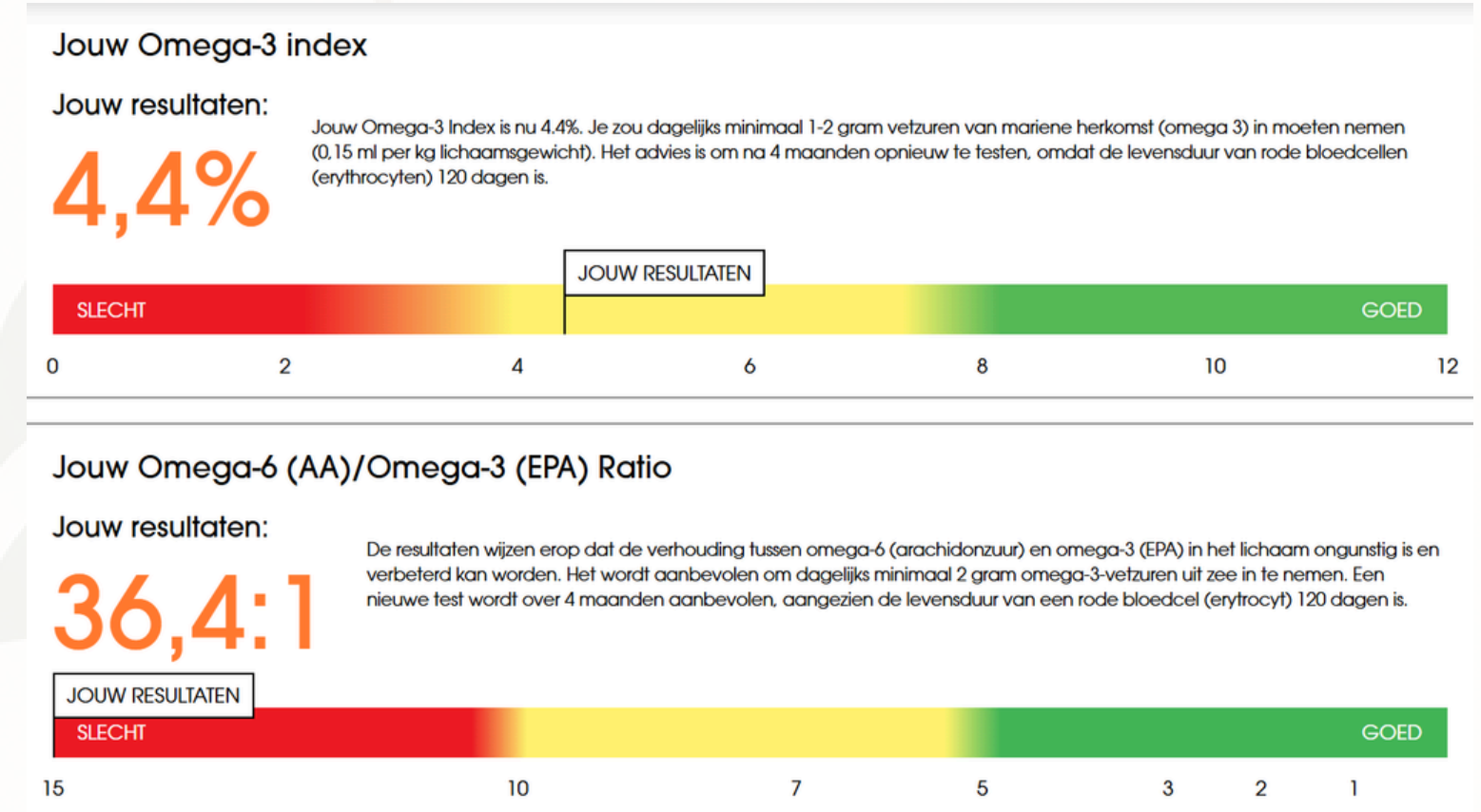
De omega-3-index geeft aan welk percentage van de vetzuren in je rode bloedcellen bestaat uit EPA en DHA. Deze waarde geeft inzicht in je omega-3-status.

In wetenschappelijk onderzoek worden waarden onder 4% en boven 8% vaak gebruikt als referentiepunten voor respectievelijk een lagere en hogere omega-3-index. Deze grenzen zijn geen universele gezondheidsnormen, maar kunnen helpen om je uitslag beter te begrijpen.

De omega-6/omega-3-verhouding

Deze verhouding laat zien hoe bepaalde omega-6- en omega-3-vetzuren zich tot elkaar verhouden. De uitslag moet altijd worden bekeken in het licht van de gebruikte testmethode en de afzonderlijke vetzuurwaarden.

Er bestaat geen universele ideale verhouding die voor iedereen geldt. Kijk daarom niet alleen naar één getal, maar ook naar je voedingspatroon en de hoeveelheid omega-3 die je binnenkrijgt.



Je ziet dat deze cliënt een omega 6 tot omega 3 score heeft van 36,4:1. Het optimale resultaat wat we het liefst zien is 4:1. Het lichaam van deze cliënt gaat heel blij worden van extra omega-3.

Starten met omega-3

Wil jij aan je gezondheid werken en starten met omega-3 dan leg ik hieronder uit hoe het werkt.

Bij interesse kun je contact met mij opnemen via www.maresepolderdijk.nl of info@maresepolderdijk.nl.

Ik help je op dat moment verder zodat jij zonder gedoe en makkelijk kunt starten met omega-3!

De eerste maand neem je 20 ml omega-3 per dag, dit doe je tijdens de maaltijd. Tijdens een maaltijd met gezonde vetten wordt omega-3 beter opgenomen in je lichaam. (je krijgt de eerste maand dan ook 2 flesjes omega-3)

Zodra de eerste maand voorbij is dan neem je dagelijks 10 ml omega-3 per dag tijdens de maaltijd.

Investering in jezelf:

Eerste maand bedraagt €82,- (dit is zonder vetzurentest)

Inclusief vetzurentest €127,-

Vanaf maand 2 €46,90,- (inclusief verzendkosten)

Duur van het traject:

Voor een optimaal resultaat adviseren we 6 maanden het traject te volgen. Dit omdat het lichaam 4 a 5 maanden nodig heeft om de omega-3 balans en celgezondheid te herstellen. Na deze 6 maanden kun je het traject maandelijks opzeggen.

Voordeel hiervan is dat je niet hoeft na te denken om een fles omega-3 te bestellen. Maar dat er iedere maand netjes een fles omega-3 bij je bezorgd wordt.

Per 10 ml omega-3:

Visolie van wilde Arctische	7.3 g
Omega 3-vetzuren	1830 mg
- waarvan EPA	650 mg
- waarvan DHA	770 mg
totaal EPA+DHA	1420 mg
Vitamine D3 (VWR = 5 µg)	20 mcg(400%)*

DARM • HORMONEN • POSTPARTUM