

Waarom omega 3-vetzuren zo belangrijk zijn voor hond en kat

Datum: 1 september, 2020

Laatst bijgewerkt: 1 september, 2020

[gezondheid](#), [hondenbrokken](#), [kattenbrokken](#), [omega 3](#), [Verdiepende artikelen over hondenvoeding](#)



Omega 3-vetzuren zijn onmisbaar voor een goede gezondheid. Wanneer een hond of kat te weinig bruikbare omega 3-vetzuren binnenkrijgt, heeft dat gevolgen voor het hele lichaam. Omega 3 vetzuren zijn bijvoorbeeld belangrijk voor de hersenen, het hart, de lever, de huid, de gewrichten en voor het immuunsysteem. Bij een tekort aan omega 3-vetzuren worden ontstekingsreacties minder goed geremd. Ontstekingsreacties kunnen heel nuttig zijn, maar als ze niet goed geremd worden, kunnen de ontstekingsreacties blijven aanhouden terwijl dat niet nodig is. Het gaat hier om laaggradige inflammatie.

Samenvatting

Omega 3-vetzuren zijn heel belangrijk voor de gezondheid. Soms zit er te weinig bruikbare omega 3 in de voeding, doordat er te weinig goede omega 3-bronnen inzitten of de omega 3-vetzuren beschadigd zijn door het productieproces en/of het bewaren.

Zorg voor genoeg bruikbare omega 3-vetzuren door

- Als je brokken voert: brokken te kiezen met minimaal 0.3% EPA en DHA (voor pups minimaal 0.2% DHA), of zelf omega 3-rijke voedingsmiddelen of supplementen toe te voegen
- Als je rauw voert: minimaal 5% vette vis in het menu op te nemen
- Als je een hond of kat hebt met een aandoening: uitzoeken of omega 3-supplementatie kan helpen en hoeveel je extra kunt geven.

De gevolgen van een omega 3-tekort

Een tekort aan omega 3-vetzuren kan bijdragen aan bijvoorbeeld

- huidproblemen
- darmproblemen
- hartproblemen
- nierproblemen
- allergieën

Goed bruikbare omega 3-vetzuren

Er zijn verschillende omega 3-vetzuren, waarvan de belangrijkste zijn: Alfa-linoleenzuur (ALA), Docosahexaeenzuur (DHA) en Eicosapentaeenzuur (EPA). Plantaardige omega 3-bronnen zoals lijnzaad en koolzaadolie bevatten ALA, en dierlijke omega 3-bronnen bevatten EPA en DHA. Het vetzuur ALA moet in het lichaam nog worden omgezet naar de bruikbare omega 3-vetzuren EPA en DHA. Deze omzetting is in het hondenlichaam niet efficiënt en het kattenlichaam kan eigenlijk niks met ALA. Om die reden noem ik EPA en DHA goed bruikbare omega 3-vetzuren en reken ik ALA niet mee als ik kijk of er genoeg omega 3 in een menu zit. Omdat lijnzaad veel ALA bevat, is het geen efficiënte omega 3-bron voor honden en katten

Kortom

- ALA: niet efficiënt, zit in lijnzaad
- EPA: direct bruikbaar, zit in vis en krill
- DHA: direct bruikbaar, zit in vis en krill

Zit er genoeg omega 3 in het voer?

Om te bepalen of er genoeg bruikbare omega 3 (EPA en DHA) in honden-of kattenbrokken zit, kun je kijken naar de geanalyseerde waardes. Soms staan deze op de verpakking of de website van het merk, en soms kan je erachter komen door contact op te nemen met de fabrikant. Als er minimaal 0.3% EPA en DHA in een brok zit, is dat genoeg voor gezonde honden en katten. Voor pups is het goed om minimaal 0.2% DHA aan te houden.

Helaas zijn de waardes vaak niet bekend, en in dat geval kun je zelf kijken naar de hoeveelheid DHA/EPA-rijke ingrediënten in de voeding. Ingrediënten die veel DHA en/of EPA bevatten zijn bijvoorbeeld:

- Verse vette vis
- Visolie
- Krillolie
- DHA-rijke algenolie (bevat weinig EPA)

Het is lastig om te bepalen of er genoeg van het DHA/EPA-rijke ingrediënt in zit, omdat elke vis en elke visolie andere hoeveelheden DHA en EPA bevatten. In

brokken is het extra lastig, omdat ingrediënten vaak bewerkt en verhit zijn, en bij verhitting beschadigen omega 3-vetzuren. Het ingrediënt 'vismeel' bevat weinig omega 3, omdat het bijna alle vet eruit is gehaald. Als je kiest voor brokken met alleen vis als diersoort, zal er genoeg bruikbare omega 3 inzitten, maar zoveel vis heeft ook nadelen. Je kunt hierover meer lezen in het artikel [Zijn visbrokken gezond voor honden en katten?](#)

Zit er genoeg omega 3 in het rauwvoer?

Bij rauwvoer voer je genoeg omega 3 als minimaal 5% van het menu uit rauwe [vette vis](#) bestaat. Ook zit er waarschijnlijk genoeg omega 3 in het menu als je alleen maar vlees van wild en/of grasgevoerde dieren voert. Soms zit er visolie in het rauwvoer verwerkt, dan zit er mogelijk ook genoeg omega 3 in het voer.

Nadelen van omega 3 in brokken

Omega 3-vetzuren beschadigen makkelijk bij verhitting en blootstelling aan zuurstof. Beschadigde omega 3-vetzuren zijn niet meer nuttig en zelfs ongezond. Het is daarom beter om zelf een omega 3-bron aan het menu toe te voegen, dan om een voeding te kiezen waar het al in zit. Je hebt dan meer invloed op de kwaliteit van de omega 3-vetzuren en ze beschadigen niet extra door de verhitting tijdens de fabricage van het voer, en het bewaren van een zak brokken na het openen. Voer je toch een brok met visolie? Bewaar de zak brokken dan na het openen in een licht- en luchtdichte ton en bewaar het niet langer dan twee weken.

Is omega 6 niet belangrijk?

Ook omega 6-vetzuren zijn belangrijk voor een goede gezondheid, maar een tekort hiervan komt minder vaak voor. Dat komt doordat er in vlees veel grotere hoeveelheden omega 6-vetzuren zitten dan omega 3-vetzuren. Het is daarom belangrijker om op te letten of je hond of kat wel genoeg omega 3-vetzuren binnenkrijgt.

Zelf omega 3-vetzuren toevoegen aan het menu

Bevat het voer geen of weinig DHA/EPA-rijke ingrediënten? Of heeft je hond nierziekte, hartziekte, artrose, IBD of allergie? Of heb je een hond die intensief sport of werkt? Dan raad ik aan om zelf omega 3 toe te voegen aan het menu. De meest natuurlijke vorm is wilde [vette vis](#), maar je kunt ook kiezen voor een supplement.

Welk supplement ik aanraad, vertel ik in een volgend artikel. Wil je op de hoogte blijven van nieuwe artikelen op Voerwijzer? Schrijf je dan in voor de nieuwsbrief.