

Calanusolie, 3^{de} generatie omega 3-vetzuren: recente wetenschap

- Recent onderzoek laat zien dat calanusolie (ondanks de relatief lage dosis EPA en DHA) een hoge biologische beschikbaarheid heeft, gemakkelijk opgenomen wordt in het lichaam en bovendien een klinisch relevante verhoging geeft van de omega 3-index.
- Calanusolie onderscheidt zich van vis- en krillolie doordat de omega 3-vetzuren in calanusolie aanwezig zijn in een andere vorm (waxesters). Hierdoor kunnen omega 3-vetzuren uit Calanusolie al vanuit de darmen, nog voordat ze in het lichaam opgenomen zijn, gunstige effecten hebben op o.a. **vetstofwisseling, insulinegevoeligheid, overgewicht**, etc ...

Nieuwe studies via hun link (incl korte toelichting):

- <https://www.cambridge.org/core/journals/british-journal-of-nutrition/article/12weeks-of-calanus-finmarchicus-oil-intake-improves-omega3index-in-healthy-older-subjects-engaging-in-an-exercise-program/77E7E69F1BBE6EC0B70B2D7BFB33D7DD>
 - (De pdf van dit volledige artikel kan je gewoon downloaden door links onderaan op het pdf-icoontje te klikken.)
 - Hieruit blijkt dat aan waxester gebonden n-3 PUFA's uit Calanusolie, de omega-3-index aanzienlijk kunnen doen verhogen (ondanks de toch relatief lage EPA + DHA-hoeveelheden).
- [file:///C:/Users/Gebruiker/Downloads/nutrients-12-00481%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Gebruiker/Downloads/nutrients-12-00481%20(1).pdf)
 - Effect van calanusoliesuppletie en trainingsprogramma van 16 weken op geselecteerde fitnessparameters bij oudere vrouwen.
 - Gebruik van calanusolie door oudere vrouwen kan de positieve gezondheidseffecten van lichaamsbeweging versterken. De omega 3-vetzuren in de vorm van wax esters kunnen helpen om spierverlies op latere leeftijd te verminderen en zo gezonder oud te worden.
- <https://www.mdpi.com/2072-6643/12/7/2139>
 - Effecten van lichaamsbeweging in combinatie met een gezond dieet of Calanusoliesupplement op de lichaamssamenstelling en metabolische markers
 - De resultaten van deze pilotstudie suggereren dat een combinatie van matige lichaamsbeweging en inname van olie uit Calanus finmarchicus vetverlies kan bevorderen bij oudere, ongetrainde deelnemers met overgewicht.
- <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fphar.2020.00961/full>
 - Dit is een eerste uitgebreide review over de mogelijke gezondheidseffecten van Calanusolie
 - O.a. inzetbaar bij obesitas en daaraan gerelateerde metabole aandoeningen
 - Uitgebreide bespreking over de rol van het omega-3 vetzuur SDA (naast EPA en DHA).
- <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S027153172030525X>
 - Een nieuwe preklinische studie uitgevoerd door een onderzoeksteam van Uit-The Arctic University of Norway, toont aan dat suppletie met Calanusolie bij obese muizen negatieve veranderingen in microbiota kan voorkomen. Dit heeft geleid tot nieuwe theorieën over de werkingsmechanismen van Calanusolie.