



VOEDING

Frank van Berkum

Omega 3

Deense onderzoekers onderzochten veertig jaar geleden het eetpatroon van de Eskimo's op Groenland. Omdat Eskimo's bijna geen hartinfarcten kregen, vermoedden de onderzoekers dat hun voeding hen beschermd tegen hart- en vaatziekten. Eskimo's eten voornamelijk dierlijke producten (vis) en weinig groen-

ten en fruit. De onderzoekers vonden dat Eskimo's veel minder verzadigde vetten in hun voeding hadden en veel meer van de onverzadigde vetten omega 3. Omega 3 is het vloeibare vet dat vooral in vette vis zit. En omdat omega 3 ook in het laboratorium veel gezondheid bevorderende aspecten bleek te hebben, leek het erop dat het geheim van de Eski-

mo's was ontrafeld. En inderdaad, de jaren daarna verscheen het ene na het andere onderzoek waarin steeds weer naar voren kwam dat viseters 10 tot 20 procent minder hart- en vaatziekten hadden of kregen. Je moet daarvoor wel minstens één tot wel vijf keer per week vis eten. Ook voor mensen die geen vis lusten, was er goed nieuws: omega 3 kon perfect in pillen worden gestopt. De visoliecapsules vlogen als zoete broodjes de toonbank over. Ook ik schreef ze voor aan mijn patiënten met hart- en vaatziekten. Want wat is mooier dan een natuurlijk product dat hartinfarcten kan voorkomen en dus mensenlevens redt? Maar het omega 3-sprookje kreeg een hele nare wending toen een groot Nederlands onderzoek

waarin duizenden mensen extra omega 3 hadden gekregen, werd gepubliceerd. De onderzoekers hadden patiënten na hun hartinfarct gevraagd om veertig maanden lang margarine uit een kuipje te gebruiken. In het kuipje zat óf gewone margarine óf margarine met extra omega 3. De deelnemers wisten zelf niet of ze de gewone of de omega 3-margarine gebruikten. Aan het eind van het onderzoek bleek dat de omega 3-gebruikers net zo veel hartinfarcten kregen als de gebruikers van gewone margarine. Dat was een enorme teleurstelling, want het leek zo mooi om met een eenvoudig smeerseltje op je brood een nieuw hartinfarct te voorkomen. Vanaf dat moment ben ik er mee gestopt omega 3-visoliecapsules

te adviseren ter preventie van een hartinfarct. Nu wordt het omega 3-sprookje nog grimmiger. Nederlandse onderzoekers ontdekten recent dat de kankers van muizen resistent werden tegen de chemokuren als zij ook omega 3 kregen toegediend (zie ook korte berichten hiernaast, red.). Bij mensen is dat overigens nog niet met zekerheid vastgesteld, maar toch waarschuwen de onderzoekers voorzichtig te zijn met omega 3-visoliecapsules bij kankerpatiënten. Zo zie je maar, hoe moeilijk en verwarrend onderzoek naar voeding en gezondheid kan zijn. Maar zo is de wetenschap. Pas na lang zoeken, komt de waarheid boven water.
.....
Dr. Frank van Berkum is internist.

Monogamie is de officiële norm in onze maatschappij. Maar in de praktijk houden veel mensen zich daar niet aan. Stiekem, of openlijk, vrijen ze weleens met iemand anders dan de eigen partner.

door Johanneke Stolk

Openlijke seks en intimiteit met anderen dan je partner? Als er in Nederland aandacht voor is, dan wordt dat eigenlijk altijd neergezet als een bezigheid voor freaks. Denk aan de parenclubs in het tv-programma *Jambers*, vol dikke mensen in kleine billenkoordjes. Of aan de roman en tv-serie *Nieuwe Buren* van Saskia Noort, waarin partnerruil verschillende deelnemers uiteindelijk zelfs het leven kost. Monogamie is in onze cultuur de norm; vrijwel iedere Hollywood-film is gebaseerd op dat concept. Maar geldt die norm in de praktijk ook echt? De cijfers lijken een ander verhaal te vertellen. Volgens het beschikbare onderzoek erkent 25 procent van de mannen én vrouwen in ons land weleens te zijn vreemdgegaan. In de VS ligt dat percentage

nog hoger. Daar geeft 60 procent van de mannen en 50 procent van de vrouwen aan weleens seks met een ander te hebben gehad tijdens hun huwelijk. De meeste relaties in de westerse wereld, concludeert de Britse relatietherapeut en wetenschapper Meg Barker uit deze gegevens, zijn in werkelijkheid helemaal niet zo monogaam. Maar omdat vreemdgaan een taboe is en daarom over het algemeen stiekem gebeurt, komt de ontdekking meestal als een enorme schok. Affaires leiden vaak tot het einde van het huwelijk of in elk geval tot veel verdriet. In haar recente boek *Rewriting the rules*

(‘Het herschrijven van de regels’) pleit Barker daarom voor een andere omgang met de spanning die iedere relatie in meer of mindere mate kent tussen de behoefte bij iemand te horen en de behoefte aan vrijheid. Tussen het aanhoudende seksuele vuurwerk dat wij van een relatie verwachten en de gewinning die ontstaat door het dagelijks bij elkaar zijn. Zij hamert op het belang van open communicatie tussen partners over dit soort zaken. Niet omdat polygamie in haar ogen beter of slechter is dan monogamie, maar omdat het belangrijk is om je verwachtingen op elkaar af te stemmen en teleurstellingen te voorkomen. Bedenk daarbij, onderstreept Barker, dat monogamie minder ‘natuurlijk’ is dan je zou denken. Van de meer dan 4.000 soorten zoogdieren doen maar enkele tientallen aan paarvorming. De Amerikaanse wetenschapper Roger Rubin keek naar 238 culturen op de wereld en ontdekte dat maar 43 daarvan monogaam zijn. Uit weer ander

onderzoek blijkt dat de eeuwige romantiek die westerlingen van een huwelijk verwachten een tamelijk recente uitvinding is. Tot de 18e eeuw trouwde je met iemand omdat je ouders dat graag wilden, omdat je een dak boven je hoofd nodig had of om andere praktische redenen. Het werkt in de praktijk het beste, schrijft Barker, als je tot op zekere hoogte ‘onderhandelt’ binnen je relatie. Dat kan over van alles gaan, want iedereen is anders. Het kan al heel bevrijdend werken als er ruimte is voor vriendschappen met mensen van het andere geslacht, die sommige partners als heel bedreigend ervaren. Voor veel mannen kan het een bevrijding zijn als zij niet hoeven te verzwijgen dat zij porno kijken. Veertigers Tim en Saskia praatten eerlijk over dit soort zaken toen zij elkaar leerden kennen. Tim: „Ik vertelde haar dat ik in eerdere relaties altijd was vreemdgegaan. Ik deed dat heel openlijk; als het aan mij ligt doet iedereen op deze wereld lekker waar

