

Omega 3 til sportsheste

Fiskeolie indeholder både EPA og DHA, der spiller en vigtig rolle i at reducere pro-inflammatoriske molekyler. Sportsheste kan især drage stor nytte af et dagligt Omega 3 tilskud.

Af Johanne Holm Pedersen, konsulent Skaga Omega 3

Strengt træningsprogrammer, krævende stævner og væddeløb kan i flere tilfælde give anfald af anstrengelsesudløst stress. Det er yderst vigtigt at disse heste forbliver i topform for at yde deres bedste, dog fører høj intensitets-træning til inflammation i hele kroppen. Proaktiv forebyggelse kan reducere inflammation, derfor er løsningen at bekæmpe inflammationen, inden den opstår.

Der findes både Omega 3 og Omega 6 fedtsyrer i hestens naturlige diæt. Heste i naturen indtager Omega 3 gennem græsset, men skiftet til mere kornholdig kost har øget mængden af Omega 6 i hestens daglige foderration. Kraftfoder indeholder ofte en stor mængde korn og planteolier som fedtkilde, f.eks. majsolie, risklidolie, sojaolie eller sol-

sikkeolie, som alle har et højt indhold af Omega 6. Dette er et problem da Omega 6 er inflammationsfremmende mens Omega 3 er inflammationshæmmende, som følge heraf er mange sportsheste disponeret for inflammation grundet fodringen.

Balance i foderblandingen

Hvad er den bedste måde at tildele Omega 3 fedtsyrer for at afbalancere forholdet i hestes foderration? En populær plantebaseret kilde er hørfrø, som er rig på alfa-linolensyre (ALA). ALA gennemgår en omdannelse i hestens organisme til to andre Omega 3 fedtsyrer, eicosapentaensyre (EPA) og docosahexaensyre (DHA). Disse to fedtsyrer, især EPA, spiller en vigtig rolle i den anti-inflammatoriske respons.

Dog er omdannelsen af ALA til EPA og DHA ikke altid effektiv nok til at give den ønskede anti-inflammatoriske respons. Der findes begrænset forskning omkring effekten af omdannelse fra ALA til EPA og DHA i heste. Ved mennesker er det anslået, at der kun omdannes 8-20% fra ALA til EPA og 0,5-9% fra ALA til DHA, afhængigt af alder og køn. Dette betyder at de inflammationshæmmende egenskaber i hørfrø er mindre tilgængeligt end i andre Omega 3 kilder.

Marinebaserede Omega 3 produkter giver den bedste effekt mod inflammation. Fiskeolier såsom Skaga Omega 3 indeholder EPA og DHA og behøver derfor ikke en omdannelse for at hesten kan optage fedtsyrerne og dermed få fuldt udbytte af de inflammationshæmmende fordele.



Strengt træningsprogrammer, krævende stævner og væddeløb kan i flere tilfælde give anfald af anstrengelsesudløst stress.

Omega 3 til sportsheste - fortsat ...



Sportsheste kan især drage stor nytte af et dagligt Omega 3 tilskud.

Videnskaben bag EPA og DHA

Cellemembraner består blandt andet af fedtsyrer. Fedtsyreprofilen i cellemembranen er en afspejling af fedtsyreprofilen i hestens foderration. Med andre ord, det fedt hesten indtager er det fedt som findes i cellemembranen. Tildeles hesten en olie med et højt indhold af EPA og DHA vil det resultere i højere koncentrationer af EPA og DHA i membranen.

EPA spiller en vigtig rolle i faldende inflammation. Det hæmmer både produktionen og frigivelsen af de inflammatoriske forbindelser dannet af omega 6.

DHA forhindrer dannelse af lipidklynger, som aktiverer de inflammatoriske responser.

Fiskeolie indeholder både EPA og DHA, der spiller en vigtig rolle i at reducere pro-inflammatoriske molekyler. Sportsheste kan især drage stor nytte af et dagligt Omega 3 tilskud, for at forhindre anstrengelsesudløst inflammation inden skaden sker.

Fiskeolien fra Skaga Omega 3 er kilde til EPA og DHA indholdet i hestens foderration. Skaga Omega 3 kan bruges til alle typer heste på alle aktivitetsniveauer.



Skaga Omega 3 - dansk fiskeolie med EPA og DHA.

Referencer:

A.H. Stark, M.A. Crawford og R. Reifen, 2008. Update on alpha-linolenic acid. Nutrition Reviews 66:326-332.
Oversat fra: <http://www.equinews.com/article/proactive-omega-3-supplementation-equine-athletes>