

## Hoog gedoseerde visolie is niet beter dan laag gedoseerde voor artrose van de knie

Februari 2016

*Standaardcapsules visolie bieden verlichting voor mensen met pijnlijke osteoartritis.*

### INLEIDING

**Artrose of osteoartritis** is een aandoening die tot stijve en pijnlijke gewrichten leidt. Deze worden veroorzaakt door **verdunding van het kraakbeen**, waardoor botten tegen elkaar wrijven. Het is de meest voorkomende van alle verschillende soorten artritis en komt vaker voor naarmate mensen ouder worden. **Visolie** kan nuttig zijn om ontstekingen te remmen en het verlies van kraakbeen te stoppen bij artrose. Vele mensen kopen en gebruiken laag gedoseerde visoliecapsules die zonder voorschrift te verkrijgen zijn. Deze bevatten vaak een dagelijkse dosis van 1 ml visolie.

### WAT HOOPTEN DE ONDERZOEKERS TE ONTDEKKEN?

De auteurs wilden nagaan of een **hogere dosis** visolie een **beter effect** zou hebben dan de lage dosis van de meeste in de handel verkrijgbare capsules, en of deze zou leiden tot pijnverlichting en minder stijfheid in de getroffen knieën.

### BIJ WIE IS DIT ONDERZOCHT?

De studie omvatte **202 volwassenen** met pijnlijke artrose in één of beide knieën. Alle patiënten waren ouder dan 40 jaar en hadden geen langdurige voorgeschiedenis met inname van hoog gedoseerde visolie.

### HOE WERD DE STUDIE UITGEVOERD?

Dit was een gerandomiseerde, dubbelblinde studie. Dat betekent dat patiënten willekeurig in één van twee behandelingsgroepen werden geplaatst. Er was één groep met een hoge dosis visolie en één groep met een lage dosis. De behandeling in de studie duurde twee jaar. Door de willekeur waren de groepen gelijkaardig en kon de variabele of onderzochte behandeling objectief worden vergeleken. Tijdens de behandeling wisten de patiënten noch de artsen niet in welke groep welke patiënten zaten. Elke groep kreeg 15 ml vloeibare olie per dag toegediend. In de groep met hoog gedoseerde visolie bestond de volledige hoeveelheid van 15 ml uit visolie. De groep met laag gedoseerde visolie kreeg ook 15 ml olie, maar slechts 2 ml ervan was visolie, de rest plantaardige olie. Het was in de beide groepen ook toegestaan om paracetamol te gebruiken voor pijnverlichting.

### WAT WAREN DE BELANGRIJKSTE BEVINDINGEN?

Men kwam tot de bevinding dat een zeer hoge dosis visolie **geen voordeel** biedt in vergelijking met een lage dosis **met betrekking tot pijn, stijfheid van de gewrichten of de hoeveelheid kraakbeen** in het gewricht. Na 1 jaar hadden mensen met de lage dosis visolie zelfs minder pijn in de knieën dan mensen met de hoge dosis.

### ZIJN DEZE BEVINDINGEN NIEUW?

Ja, er is nooit eerder een studie uitgevoerd naar hoog- en laag gedoseerde visolie bij osteoartritis, ondanks het grote aantal patiënten dat deze oliën gebruikt.

### HOE BETROUWBAAR ZIJN DE BEVINDINGEN?

Er zijn enkele beperkingen die van invloed kunnen zijn op de betrouwbaarheid van de bevindingen. In de studie werd bijvoorbeeld geen placebo (nepgeneesmiddel) gebruikt.

### WAT ZIJN DE ONDERZOEKERS VAN PLAN MET DEZE INFORMATIE TE DOEN?

Het is mogelijk dat de plantaardige olie ook een effect had en dat de onderzoekers dit in een toekomstige studie verder onder de loep willen nemen.

### WAT BETEKENT DIT VOOR MIJ?

Als u artrose hebt (maar geen reumatoïde artritis of andere soorten ontstekingsartritis), dan kunnen visoliecapsules helpen bij pijn en stijfheid. Het is niet nodig om hele hoge doses visolie in te nemen. Een **eenvoudige lage dosis van twee normale capsules per dag** kan verlichting en bescherming bieden voor uw gewrichten. Als u andere geneesmiddelen neemt, spreek dan eerst met uw arts alvorens voedingssupplementen toe te voegen.

**Disclaimer:** Dit is een samenvatting van een wetenschappelijk artikel, geschreven door een professionele medische zorgverlener (het "Oorspronkelijk artikel"). De samenvatting is geschreven om niet-medisch onderlegde lezers te helpen bij het begrijpen van de algemene punten van het oorspronkelijk artikel. Deze wordt "als zodanig" verstrekt, zonder enige garantie. Merk op dat de relevantie en juistheid van het oorspronkelijk artikel (en de samenvatting) ontoereikend kunnen zijn, aangezien de medische wetenschap voortdurend verandert en er fouten kunnen worden gemaakt. Het is dan ook erg belangrijk dat lezers niet vertrouwen op de inhoud in de samenvatting, hun professionele medische zorgverlener raadplegen voor alle aspecten van de gezondheidszorg. Men mag enkel vertrouwen op de samenvatting als uw arts daartoe besluit.

Samenvatting gebaseerd op onderzoeksartikel gepubliceerd op: 9 september 2015

**Bron:** Hill, C. et al. Fish oil in knee osteoarthritis: a randomised clinical trial of low dose versus high dose. *Ann Rheum Dis* 2016;75:23–29. doi: 10.1136/annrheumdis-2014-207169.

**Noot:** Deze informatie vervangt medisch advies niet. Raadpleeg uw arts wanneer u een medisch probleem hebt.