

Wat zegt het bewijs over ALA en hartritmes?



◆ Plotselinge hartdood en ventrikulaire aritmieën

- In de *Nurses' Health Study* (meer dan 76 000 vrouwen, ruim 18 jaar follow-up) was een hoge ALA-inname geassocieerd met **38–40% minder risico op SCD** vergeleken met lage inname. Dit was specifiek voor fatale CHD en niet voor niet-dodelijke hartinfarcten [Wikipedia+4AHA Journals+4PubMed+4](#).
- De auteurs suggereren dat ALA mogelijk anti-aritmisch werkt, onder meer via omzetting tot EPA/DHA en effecten op repolarisatieperioden in het hart [Medscape+2AHA Journals+2PMC+2](#).
- In een post-hoc-analyse uit de AlphaOmega-trial werd bij diabetespatiënten na een myocardinfarct gevonden dat ALA **geassocieerd was met 61% minder aritmie-gerelateerde gebeurtenissen** versus placebo of EPA/DHA-suppletie (HR 0.39; 95 % CI: 0.17–0.88) [PMC](#).

◆ Atriale fibrillatie (AF)

- In een grote Deense cohortstudie (54 260 personen, mediane follow-up ~17 jaar) werd gezien dat ALA-inname tot ca. 2,5 g/die *invers geassocieerd* was met incident AF bij mensen met een **lage inname van mariene omega-3 (EPA/DHA < 250 mg/dag)**. Bij betere mariene inname was geen effect zichtbaar [Wikipedia+15PubMed+15jn.nutrition.org+15](#).
- Deze associatie bereikte in dat segment statistische significantie en lijkt dose-dependent.

◆ Overige meta-analyses (CVD in het algemeen)

- Een systematische review van 27 cohortstudies (ca. 250 000 deelnemers) vond dat hogere ALA-inname samengaat met gemiddeld **14% verlaagd risico op cardiovasculaire aandoeningen**, inclusief een matige vermindering van dodelijke CHD, wat wijst op mogelijk anti-aritmische werking [Reddit+2Wikipedia+2AHA Journals+2](#).