

(Vette) Vis

Vis is onderdeel van een gezonde voeding. Het staat in de Schijf van Vijf.

Vis is goed voor de gezondheid. Visvetzuren zijn goed voor je hart en bloedvaten. Daarom is het advies 1 keer per week vis te eten. Bij voorkeur vette vis, zoals makreel haring, sardines of zalm.

De visvangst zorgt tegelijkertijd voor veel natuur en milieuproblemen. Er is veel overbevissing, bijvangst en zeebodems worden aangetast. Ook kweekvis zorgt voor milieubelasting. Keurmerken zoals MSC en ASC en de VISwijzer kunnen je helpen te kiezen voor duurzaam gevangen vis.

Vette vis

Vette vis bestaat uit meer dan 10% vet. Goede keuzes zijn onder andere makreel, haring, heilbot, bokking, sardines en Atlantische zalm (vooral verse en gerookte zalm komt uit de Atlantische oceaan).

Verder bestaat er matig vette vis dat 2 tot 10% vet bevat, bijvoorbeeld baars, schaar, tong, tonijn, zeewolf, zeeduiwel en zalm gevangen in de Stille Oceaan (de meeste zalm uit blik en diepvries komt daar vandaan). Matig vette vis telt niet mee als vette vis.

Magere vis heeft minder dan 2% vet. Het gaat daarbij om onder andere kabeljauw, schelvis, wijting en koolvis.

Voor mensen die geen vis willen of kunnen eten, zijn producten die zijn verrijkt met visolie of visoliecapsules een alternatief. Omdat het niet precies duidelijk is waarom vis zo gezond is, kun je het niet 1 op 1 vervangen. Wel kun je de visvetzuren uit vis binnenkrijgen door visoliecapsules te slikken. Ook bestaan er producten waaraan visvetzuren zijn toegevoegd. Vaak staat dan op de verpakking dat er visvetzuren inzitten.

Meer is beter?

Meer dan 1 keer vis per week vis eten levert niet of nauwelijks extra effect op. Mensen die een verhoogd risico lopen op hart- en vaatziekten of eerder een hartinfarct of beroerte hebben doorgemaakt, kunnen wel baat hebben bij meer vis. Omdat vooral vette vis ook schadelijke stoffen kan bevatten, is het wel verstandig daarbij te variëren.

Schadelijke stoffen

Omdat vooral vette vis schadelijke stoffen kan bevatten, is het verstandig om af te wisselen met de vissoorten en niet meer dan 4 porties vette vis per week te eten. De goede effecten van het regelmatig eten van vis wegen op tegen de mogelijk nadelige gevolgen.

Door milieuverontreiniging kunnen er schadelijke stoffen voorkomen in vis. Het gaat vooral om zware metalen, dioxines, PCB's of resten bestrijdingsmiddel. Als uw voeding gevarieerd is, u varieert ook in uw vissoorten en u neemt niet meer dan 4 porties per week, dan is de kans dat u te veel van deze schadelijke stoffen binnenkrijgt erg klein.

Roofvissen hebben de meeste last van vervuiling. Dat geldt vooral voor grote roofvissen, zoals haaien en zwaardvissen. Verder zijn snoek, snoekbaars, paling, tonijn en makreel ook roofvissen. Vissen die alleen planten of plankton eten zijn minder vervuild. Ook zijn vette vissoorten meer vervuild dan magere, omdat schadelijke stoffen in het vet worden opgeslagen. Daarnaast speelt het leefgebied een rol. Zo is vis uit Europese wateren meer vervuild dan vis uit de Stille Oceaan. In bepaalde Nederlandse wateren zit meer dioxine dan goed voor je is. Voor deze wateren geldt een verbod op de vangst van wilde paling of wolhandkrab. Het is belangrijk voorzichtig te zijn met het eten van zelf gevangen vis als het water vervuild kan zijn.