

5 x vette vis

Bron van omega-3 en méér

Vette vis is gezond, want leverancier van omega 3-vetzuren, vitaminen en mineralen. Ook is vis een hoogwaardige eiwitbron. Toch kun je niet alle vette vissen over één kam scheren. Daarom: 5 x vette vis.

1. MAKREEL

Makreel is de kampioen onder de vette vissen: geen enkele vissoort bevat zoveel omega-3 als makreel. Als we af mogen gaan op de 'NEVO-tabel' van het RIVM is 100 gram rauwe makreel goed voor 6100 mg visolie. Daarna volgt op ruime afstand sardine uit blik, met 3000 mg omega-3 per 100 gram. Derde is rauwe haring, met 2600 mg visolie per ons. Rauwe zalm zit de haring op de hielen, met 2500 mg omega-3. Bij deze vissoorten zijn de hoeveelheden EPA en DHA min of meer met elkaar in evenwicht, behalve bij makreel: deze vis bevat ruwweg twee keer zoveel DHA als EPA.¹ Makreel verdient met recht de kwalificatie 'superfood', want behalve veel omega-3 levert deze zwemmer ook nog onder meer de vitaminen A, D, K, B12 en C. Daarnaast bevat makreel diverse mineralen, waaronder fosfor, kalium, magnesium en zink. Een gelukkige bijkomstigheid is dat makreel niet duur is. In de supermarkt echter hebt u nagenoeg alleen de keus tussen gerookte makreel of makreel uit blik. Blik verdient de voorkeur. Bij het roken van vis ontstaan immers schadelijke stoffen, ofschoon het roken tegenwoordig een goed gecontroleerd proces is. Het vel heeft de hoogste concentraties onwenselijke verbindingen. Verwijder daarom vóór consumptie het vel zorgvuldig.

2. TONIJN

In Nederland is 98% van de geconsumeerde tonijn afkomstig uit blik. Dit is bijna altijd skipjack tonijn, een van de populairste soorten.² De tonijn is verwant aan de makreel, maar is in bepaald opzicht het 'zwarte schaap' van de familie der makreelachtigen. Dat heeft te maken met het gehalte aan giftige stoffen, waaronder zware metalen (zoals kwik), dioxines en pcb's.

De meeste vette vissoorten behoren tot de kleine vissen die zich bevinden onderaan de voedselketen. Deze kleine vissen leven vooral van plankton, de belangrijkste bron van omega-3, en lopen het minste risico belast te raken met giftige stoffen. De uitzondering is tonijn, een roofvis die leeft van inktvis en kleinere vissen in scholen zoals haring, wijting en ansjovis. De consumptie van tonijn kunt u daarom beter beperken

'Dat heeft te maken met het gehalte aan giftige stoffen'

tot maximaal één keer per week. Zwangere vrouwen kunnen tonijn beter helemaal achterwege laten. De ongeboren vrucht is immers extra gevoelig voor toxische stoffen. De zorgen richten zich vooral op methyalkwik, de meest toxische vorm van kwik die in staat is de bloedhersenbarrière te passeren. Methyalkwik kan gevolgen hebben voor de foetale ontwikkeling. Methyalkwik wordt vooral gevonden in tonijn, kabeljauw, zeebrasem, zeebaars, stokvis en inktvis.³ Selenium-suppletie kan overigens de uitscheiding van kwik uit het lichaam bevorderen.⁴

3. ZALM

Zalm heeft al decennialang de status van 'exclusieve' vis. Maar dat was pakweg een eeuw geleden nog heel anders. Het was toen nog verreweg het goedkoopste



'Het vel heeft de hoogste concentraties'

dierlijk voedsel dat beschikbaar was. De zalm, die nog volop zwom in Rijn en Maas, was armeluisvoedsel. Het rijkere volksdeel haalde er de neus voor op. Er gaan zelfs verhalen dat dienstmeiden in hun contracten lieten vastleggen dat zij maar maximaal twee keer per week zalm wensten te eten.² Pas in de tweede helft van de vorige eeuw werd zalm 'chique', toen deze vis schaars was geworden in Rijn en Maas door overbevising, aanleg van stuwen en een verslechterde waterkwaliteit.

De verse en gerookte zalm die we nu eten, is over het algemeen afkomstig uit kwekerijen in Noorwegen, Schotland en Ierland.² Deze bevat meer giftige stoffen dan zalm die in het wild wordt gevangen. Dit blijkt uit Amerikaans onderzoek, waarvoor gekweekte zalm van over de gehele wereld en wilde zalm gevangen in verschillende gebieden onderzocht werd op het dioxinegehalte.⁵ Gekweekte zalm bleek drie tot tien keer meer dioxine te bevatten dan wilde zalm. Ook andere polycyclische chloorverbindingen zoals PCB's, toxafeen en dieldrin waren in gekweekte zalm in veel hogere concentraties aanwezig dan in wilde zalm. Een verklaring hiervoor is dat gekweekte zalm onder andere visvet als voer krijgt afkomstig van vissen die gevangen zijn in vervuilde wateren. De onderzoekers bevelen aan niet vaker dan vier keer per maand gekweekte zalm uit Noord-Europa te eten. Wilde zalm is een gezond alternatief, ook als-ie afkomstig is uit blik.

4. HARING

De haringvisserij in Nederland is een van de oudste, bestaande visserijen. Geen wonder dus dat het Nederlandse woordenboek tal van spreekwoorden en samenstellingen bevat met haring. Eén van de bekendste: 'Haring in 't land, dokter aan de kant'.²

Haring mag alleen 'Hollandse Nieuwe' heten als hij aan bepaalde eisen voldoet. De belangrijkste criteria zijn dat de vis minimaal 16% vet bevat en op de traditionele Hollandse manier is 'gekaakt', gezouten en gefleurd. Onder gunstige omstandigheden kan een haring zich in het voorjaar elke dag 2% vetter eten. Zo kan uiteindelijk een kwart van het gewicht uit vet (= omega-3) bestaan. Verder bevat zoute haring verschillende voedingsstoffen die onder druk staan in het Nederlandse voedingspatroon: jodium, vitamine D en zink.

Veel mensen denken dat deze haring rauw gegeten wordt. Dit is echter niet het geval. Zoute haring is een bewerkt product: door aan verse gekaakte haring zout toe te voegen, wordt deze houdbaar. Enzymatische processen zorgen voor de ontwikkeling van een rijpe smaak en een malse textuur. Toch kunnen zwangere vrouwen zoute haring maar beter vermijden, zoals alle rauwe vis. Er is immers een kans dat je hierdoor een gevaarlijke bacterie zoals listeria binnenkrijgt, waarvan de baby schade kan ondervinden. Haring zelf thuis goed verhitten, kan wel. Zure haring uit een pot, ofwel rolmops, kan ook veilig worden gegeten omdat deze verhit is geweest, net als alle vis uit blik of pot.⁶

Hoe vaak eet u vette vis?

In 2006 verhoogde de Gezondheidsraad in de *Richtlijnen goede voeding* de aanbeveling voor de dagelijkse inname van visolie (EPA en DHA) van 200 mg naar 450 mg. Concreet betekende dit tweemaal per week een portie vis (100-150 gram), waarvan ten minste eenmaal vette vis. Hierdoor neemt het risico van coronaire hartziekten af, aldus de raad in 2006. Daarnaast doet omega-3 nog veel meer in het lichaam.

In 2015 verlaagde de Gezondheidsraad haar aanbeveling: 'Eet een keer per week vis, bij voorkeur vette vis'.⁸ Het was de Gezondheidsraad namelijk gebleken 'dat de verlaging van het risico op fatale coronaire hartziekten bij een portie vis per week even groot is als bij hogere consumptieniveaus'. Een opmerkelijke draai. Ook omdat een 'achtergronddocument' bij de *Richtlijnen goede voeding 2015* dit meldde: 'De inname van EPA en DHA in Nederland is laag'.⁹ Welnu: die inname zal niet toenemen door de aanbeveling te verlagen.

Bij de Amerikaanse hartstichting laat men zich er in elk geval niet door van de wijs brengen.¹⁰ Al in 2002 gaf de American Heart Association het advies om tweemaal per week (vette) vis te eten. Sindsdien is het wetenschappelijk bewijs voor deze aanbeveling alleen maar toegenomen. Daarom adviseerde de American Heart Association in 2018 opnieuw om tweemaal per week vis op het menu te zetten, en dan liefst vette vis. Dit beschermt het hart niet alleen tegen een hartinfarct, maar ook tegen andere hartaandoeningen zoals hartfalen, plotse hartdood en een beroerte.

Dit geldt vooral wanneer ongezond voedsel vervangen wordt door vis. Het effect van vis kan verklaard worden doordat de omega 3-visvetzuren een ontstekingsremmende werking hebben, ritmestoornissen tegengaan en een gunstige invloed hebben op de endotheelcellen die de binnenkant van de bloedvaten bekleden. Het advies om tweemaal per week een portie van 100 gram (vette) vis te eten, is volgens de Amerikaanse hartstichting wetenschappelijk volledig gerechtvaardigd.



'Van alle vette vissen bevat de sardine het minste kwik'

5. SARDINES

In ons land eten we voornamelijk sardines uit blik. In mediterrane landen als Portugal en Spanje zijn vers ge-roosterde sardines gangbaar. Sardines danken hun naam aan het Italiaanse eiland Sardinië, vanwege hun talrijke aanwezigheid daar. Nog altijd worden sardines, die familie zijn van de haring, voornamelijk gevangen in het zuiden van Europa. Hoe klein ze soms ook lijken: er geldt een minimummaat voor de 'aanlanding' van 11 cm.² Van alle vette vissen bevat de sardine het minste kwik.⁷

Sardines uit blik zijn een prima bron van omega-3 en andere voedingsstoffen, zoals coënzym Q10. De meeste fabrikanten leggen hun vis echter in goedkope zonnebloem- of maïsolie, die rijk is aan omega-6. Dit kan uw vetzuurbalans, ofwel de verhouding tussen omega-6 en omega-3, ongunstig beïnvloeden. Een optie is om de vis vóór consumptie droog te deppen. Of koop een variant die is ingeblikt met olijfolie, water of tomatenpuree.

Met dank aan Jac van Dongen.

1. NEVO-online versie 2013/4.0, RIVM, Bilthoven
2. www.visrecepten.nl
3. Sci Rep 2018; 8(1):6705
4. Environ Sci Technol 2012; 46(20):11313-11318
5. Environmental Health Perspec 2005; 113(5):552-556
6. www.voedingscentrum.nl
7. Mosley M. Het slimmedarmendieet. Nieuwezijds, 2018
8. Gezondheidsraad. Richtlijnen goede voeding 2015. Den Haag, 2015 (publicatienr. 2015/24)
9. Gezondheidsraad. Eicosapentaeenzuur en docosahexaeenzuur - Achtergronddocument bij Richtlijnen goede voeding 2015. Den Haag, 2015 (publicatienr. A15/17)
10. Circulation. 2018; 138(1):e35-e47