

Vis en vooral vette vis staat in de belangstelling. Waarom?

Inge Coene

Voedingskundige NICE

De natuur is een alledaags maar complex gegeven. Idem voor onze voeding. Soms trekken bepaalde zaken ineens de aandacht of we stellen vast dat we het antwoord op schijnbaar eenvoudige vragen schuldig moeten blijven. Wat heeft vette vis bijvoorbeeld voor op magere vissoorten? Wij zochten het voor u uit.



De aanbeveling 'eet twee maal per week vis' wordt overal luid verkondigd. Vis kan bij de warme maaltijd, op de boterham of in een frisse salade. De reden voor deze aanbeveling ligt in het feit dat vis en in het bijzonder vette vis een waardevolle aanbrenner is van onverzadigde lange ketenvetzuren (20 tot 22 koolstofatomen met 5 en 6 dubbele bindingen) en in het bijzonder van de n-3 (of ω -3) vetzuren eicosapentaeenzuur (EPA, C20:5) en docosahexaeenzuur (DHA, C22:6). Vette vissoorten leveren bovendien de vetoplosbare vitaminen E, D en A.

Gezond

Visvetzuren hebben een gunstig effect op hart en bloedvaten. Wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat het eten van 2 porties vette vis per week de sterfte aan hart- en vaatziekten met 20 tot 30 % kan verminderen. Regelmatige viseters hebben ook minder kans op een hartstilstand. Mogelijk hebben visvetzuren ook nog andere positieve effecten op de gezondheid. Zij zouden de kans op dementie kunnen verkleinen doordat ze de kans op hart- en vaatziekten verlagen, door hun anti-inflammatoire eigenschappen en door de rol die ze spelen bij het functioneren van de celmembranen in de hersenen. Op basis van bestaand onderzoek is het echter nog te vroeg om hierover ferme conclusies te trekken.

Semi-essentiële vetzuren

De n-3 vetzuren EPA en DHA die we vooral in vis vinden, kunnen we ook zelf aanmaken in ons lichaam uit alfa-linoleenzuur (een essentieel vetzuur dat met de voeding moet worden aangevoerd). Alfa-linoleenzuur zit onder meer in lijnzaad-, raapzaad- en sojaolie, noten en groene groenten. Nadeel is dat deze omzetting nogal inefficiënt verloopt en de vorming van EPA en DHA relatief beperkt blijft met een mogelijk tekort tot gevolg. In de voedingsaanbevelingen wordt daarom voortaan ook rekening gehouden met deze semi-essentiële visvetzuren. In de zomer van 2001 heeft de Nederlandse Gezondheidsraad in de voedingsnormen al specifieke aanbevelingen voor n-3 vetzuren uit vis opgenomen: 0,15-0,2 g/dag voor 4 tot 18 jarigen; 0,2 g/dag vanaf 19 jaar. In België worden de aanbevelingen voor vetten en vetzuren momenteel herbekeken in het kader van alle recente bevindingen. Zodra de nieuwe Belgische voedingsaanbevelingen zijn gepubliceerd, zullen wij u hiervan uitgebreid op de hoogte brengen. Tekorten aan EPA en DHA kunnen best worden voorkomen door onder meer regelmatig vette vis op het menu te plaatsen.

Vetgehalte van vis

Het vetgehalte van vis is wisselend. Het varieert van 0,2 tot 25 % vet. Wat de vette vissoorten betreft (meer dan 5 % vet) kan het vetgehalte bovendien wisselen volgens de seizoenen, de voedselvoorziening, de leeftijd en de

voortplantingscyclus. Zo kan een haring tussen 5 % en 20 % vet bevatten. Het vet zit gelijkmatig verdeeld over het spierweefsel. Vette vis wordt bij voorkeur in zijn vetste vorm gevangen. Vette vissoorten zijn forel, sardines, sprat, doornhaai, makreel, heilbot, zalm, haring en paling.

Magere vissoorten (minder dan 1 % vet) slaan hun vetreserves vooral op in de lever. Het vlees van magere vissoorten zal bijgevolg weinig of geen visvetzuren EPA en DHA aanbrengen. In tegenstelling tot de vette vissoorten varieert hun vetgehalte weinig in de loop van het jaar.

Twee maal per week vis

Vis is in tegenstelling tot visoliesupplementen nog veel meer dan alleen maar n-3 vetzuren. Zij brengen ook eiwitten (rijk aan essentiële aminozuren) en een belangrijke hoeveelheid vitaminen en mineralen aan waaronder vooral jodium en selenium. In dat opzicht blijven ook magere vissoorten een gezond alternatief. De culinaire genoegens van vis overtreffen bovendien ver deze van supplementen. Visoliesupplementen mogen alleen in overleg met de arts worden genomen omdat zij in hoge dosissen bloedingen kunnen veroorzaken. Meer onderzoek naar de precieze effecten en de veiligheid van visoliesupplementen zijn bovendien nodig, in het bijzonder bij patiënten met diabetes type 2, een dyslipidemie en/of hypertentie en bij rokers. Ook over een mogelijke interactie met de medicatie van hartpatiënten is nog onzekerheid.

En wat met de bezorgdheid over contaminanten zoals kwik in vis? De gemeten kwikconcentraties van de vissoorten die in België op de markt komen, liggen ver beneden de toegelaten hoeveelheden. De toenemende zorg voor het milieu en de beheersing van de vervuiling heeft er bovendien toe geleid dat de aangetroffen waarden de laatste twintig jaar systematisch een dalende trend vertonen. Het gebruik van 2 maal vis per week is dus veilig. Zeker wanneer men opteert voor variatie binnen het ruime visassortiment.

Kinderen, vrouwen die zwanger zijn of willen worden en vrouwen die borstvoeding geven, zijn gevoeliger voor de effecten van kwik. Zij moeten extra voorzichtig zijn met het eten van vissen uit verontreinigd water zoals in grote rivieren (bv. zelfgevangen vis) en roofvissen zoals haaien en zwaardvissen die doorgaans meer kwik bevatten dan andere vissoorten. Dergelijke vissoorten worden in België evenwel maar weinig of niet gegeten.

Bron:

- H. Henderickx. *Nieuwe aanbevelingen in verband met de vetzuuriname. Lezing 5de Voedings- en Gezondheidscongres, Brussel 15-16 november 2002.*

- S. Kalmijn. *Voeding en preventie van dementie. Lezing 5de Voedings- en Gezondheidscongres, Brussel 15-16 november 2002.*

- American Heart Association Statement (18/11/2002): *New guidelines focus on fish, fish oil, omega-3 fatty acids.* <http://www.americanheart.org>.

<http://www.americanheart.org>.

- British Nutrition Foundation (BNF) *10 key facts: n-3 fatty acids and health.* <http://www.nutrition.org.uk>

- *Nieuwe uitdagingen voor voedingsvoorlichting over vet. Voeding nu*, oktober 2001(nr 10):26-27

- *Nutrinews Special 'Vis en gezonde voeding': oktober 1999.*

- <http://www.voedingscentrum.org>