

VIS EN GEZONDHEID



FACTSHEET

naar een
duurzamere
visserij

Vis past in een gezond en milieuverantwoord voedingspatroon. Eén tot twee keer per week vis of schaal- en schelpdieren op het menu is een gezonde gewoonte. Dat bevestigen voedings- en gezondheidsexperten van de Hoge Gezondheidsraad en het Vlaams Instituut Gezond Leven.

Voedingsaanbeveling voor vis

- Eén tot twee keer per week een portie vis of schaal- en schelpdieren, waarvan één keer vette vis zoals makreel of haring. Zorg voor variatie, volg de seizoenskalender en kies voor duurzaam gevangen of gekweekte vis.

Belangrijke voedingsstoffen in vis

- Omega-3 vetzuren EPA (eicosapentaeenzuur) en DHA (docosahexaeenzuur), ook bekend als visvetzuren: Belangrijk voor de hersenwerking en een goed gezichtsvermogen maar ook voor ons hart en onze bloedvaten.
- Vis is rijk aan eiwitten: Dragen bij tot het onderhoud van gezonde spieren en botten.
- Vitaminen en mineralen: Vis is een bron van de vitaminen B3, B6, B12 en D en van selenium en jodium.

Gezondheidsvoordelen van vis

- Goed voor hart en bloedvaten: Vis is een belangrijke bron van de omega 3-vetzuren EPA en DHA. Deze vetzuren dragen bij tot de normale werking van ons hart en onze bloedvaten.
- Goed voor de hersenwerking en het gezichtsvermogen: Het omega-3 vetzuur DHA draagt bij tot de ontwikkeling en de werking onze hersenen en gezichtsvermogen.
- Visconsumptie zou een gunstig effect hebben op kanker, artritis, depressie en het behoud van cognitieve functies op oudere leeftijd, maar dat is nog niet wetenschappelijk bewezen.

Veiligheid van visconsumptie

- Controles en risico's: Door milieuverontreiniging kunnen er ongewenste stoffen zoals zware metalen (kwik), dioxines en PCB's voorkomen in vis. Dankzij strikte controles door onder meer het Voedselagentschap (FAVV) is vis van bij ons die je in de winkel koopt veilig. Sommige vissoorten, zoals tonijn en zwaardvis, kunnen meer kwik bevatten. Hun consumptie wordt best beperkt, in het bijzonder voor kinderen, jonge vrouwen en vrouwen die zwanger zijn of borstvoeding geven.

Voor meer achtergrondinformatie, bezoek [NICE-info](#), de [richtlijnen van de Hoge Gezondheidsraad](#) of het [Vlaams Instituut Gezond Leven](#).