

Alleen vis zonder kwik beschermt tegen hartinfarct

nieuws

De meervoudig onverzadigde vetten in zeevissen bieden bescherming tegen een hartinfarct, maar dan moet de gegeten vis niet te veel verontreinigd zijn met het zware metaal kwik. Dat schrijft een team van Europese en Amerikaanse onderzoekers in een publicatie in het gezaghebbende medische tijdschrift New England Journal of Medicine dat gisteren verscheen. De onderzoekers stellen dat er op basis van hun bevindingen geen reden is om te stoppen met het eten van vis, maar dat het verstandig is relatief kwikrijke vis te mijden.

🕒 29 NOVEMBER 2002 – LAATST BIJGEWERKT OM 4 APRIL 2020 14:27

De meervoudig onverzadigde vetten in zeevissen bieden bescherming tegen een hartinfarct, maar dan moet de gegeten vis niet te veel verontreinigd zijn met het zware metaal kwik. Dat schrijft een team van Europese en Amerikaanse onderzoekers in een publicatie in het gezaghebbende medische tijdschrift New England Journal of Medicine dat gisteren verscheen. De onderzoekers stellen dat er op basis van hun bevindingen geen reden is om te stoppen met het eten van vis, maar dat het verstandig is relatief kwikrijke vis te mijden.

De invloed van meervoudig onverzadigde visvetzuren en kwik is onderzocht bij 684 patiënten met een acuut hartinfarct en 724 gezonde personen uit acht Europese landen en Israël. Hiertoe zijn bij de proefpersonen analyses uitgevoerd aan het onderhuids vetweefsel uit de bil en aan ingezamelde teennagels, om zowel het gehalte aan visvetzuur als aan kwik te meten.

Het kwikgehalte in de teennagels van de hartinfarctpatiënten blijkt bijna 15 procent hoger te zijn dan dat van de controlegroep. Er is dus een duidelijke relatie tussen oplopende kwikgehalten in de teennagels en een verhoogd risico op het hartinfarct. Daarnaast neemt het risico op een hartinfarct juist af bij hoge niveaus van visvetzuur in het onderhuids vetweefsel.

De gewone bevolking krijgt kwik vrijwel uitsluitend binnen via de consumptie van vis, schelpdieren en andere zeedieren. Grote roofvissen, zoals zwaardvissen en haaien, hebben de hoogste concentratie aan kwik (rond 1 microgram per gram). Deze vissen worden in Nederland weinig gegeten. Schelpdieren hebben meestal de laagste concentraties en vissen als tonijn, forel en baars nemen een tussenpositie in. Nederlandse onderzoekers gaat uitvissen in welke mate vis uit de Europese wateren en gekweekte vis met kwik verontreinigd is.

VILT vzw

Bd Simon Bolivar 17
1000 Bruxelles

Contact

M • info@vilt.be

Volg ons op:

 screenreader.visit us on our facebook page: <https://www.facebook.com/vilt.nieuws/>

 screenreader.visit us on our linkedin page: <https://www.linkedin.com/company/vilt-vzw/>

 screenreader.visit us on our instagram page: <https://www.instagram.com/vilt.nieuws>

 screenreader.visit us on our x page: https://x.com/vilt_nieuws

 screenreader.visit us on our bluesky page:
<https://bsky.app/profile/viltnieuws.bsky.social>

© 2026 VILT vzw, all rights reserved |

[Privacy policy](#)

[Copyright](#)

[Cookie Policy](#)

[Cookie instellingen aanpassen](#)

Webdesign by Who Owns The Zebra