

"Te veel vis eten is ongezond"

nieuws

Kinderen eten beter niet meer dan twee keer per week vis. Meer bepaald zwangere vrouwen en kinderen die nog geen jaar oud zijn, moeten voorzichtig zijn. Deze aanbeveling van de Hoge Gezondheidsraad is het gevolg van de onzekerheid over de gehalten aan kwik en pcb in vis.

🕒 8 SEPTEMBER 2004 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 13:54

□
Kinderen eten beter niet meer dan twee keer per week vis. Meer bepaald zwangere vrouwen en kinderen die nog geen jaar oud zijn, moeten voorzichtig zijn. Deze aanbeveling van de Hoge Gezondheidsraad is het gevolg van de onzekerheid over de gehalten aan kwik en pcb in vis. Vis bevat wel essentiële voedingsstoffen. Het grootste voordeel van vis tegenover vlees is het gehalte meervoudig onverzadigde vetzuren van het type omega-3. Als de vis helemaal natuurlijk was, zou men er onbeperkt van kunnen eten, zo luidt het.

Veel vis wordt op diverse plaatsen gevangen en verwerkt op fabrieksboten. Daardoor gaat de traceerbaarheid grotendeels verloren. Volgens de Hoge Raad schommelt het kwikgehalte in vis rond 0,1 deeltjes per miljoen en kan dat oplopen tot 1 deeltje per miljoen. Dat wil zeggen dat een volwassene van 60 kg die 120 gram vis eet, per kilogram 2 microgram kwik mee inneemt. Volgens de erg strenge normen van het Environmental Protection Agency mag de maximale blootstelling aan kwik de 0,17 microgram per kg en per week niet overschrijden. Een volwassene die twee keer per week 100 gram vis eet met 0,2 ppm kwikgehalte overschrijdt geen limiet. Een kind dat slechts 15 kg weegt, overschrijdt die echter wel. Vandaar het advies van de Hoge Raad de visconsumptie voor kinderen te beperken tot maximaal twee maaltijden per week.

Uit de Gfk-cijfers van VLAM blijkt dat de Vlamingen binnenshuis gemiddeld 216 g vis per week verorberen. Voor kinderen tot 12 jaar daalt de gemiddelde consumptie tot 111g per week.

Lees ook: [Campagne 'Simmeriken eten vis'](#)

Bron: De Morgen

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](#)