nieuws

Vaker vis eten is gezond, te vaak niet

nieuws

Vaker vis eten is gezond, te vaak vis eten niet. Dat besluit Isabelle Sioen, werkzaam aan de vakgroepen Maatschappelijke Gezondheidkunde, Voedselveiligheid en Voedselkwaliteit van de Universiteit van Gent, in haar doctoraatsverhandeling. "Regelmatig vis eten is nodig voor voldoende inname van omega-3 vetzuren. Maar wie drie keer per week vette vis eet, zoals zalm, haring of sardines, bereikt de grenswaarde van dioxineachtige componenten in zijn voeding", aldus Sioen.

5 OKTOBER 2007 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 14:01

Vaker vis eten is gezond, te vaak vis eten niet. Dat besluit Isabelle Sioen, werkzaam aan de vakgroepen Maatschappelijke Gezondheidkunde, Voedselveiligheid en Voedselkwaliteit van de Universiteit van Gent, in haar doctoraatsverhandeling. "Regelmatig vis eten is nodig voor voldoende inname van omega-3 vetzuren. Maar wie drie keer per week vette vis eet, zoals zalm, haring of sardines, bereikt de grenswaarde van dioxineachtige componenten in zijn voeding", aldus Sioen. "Tot op vandaag beklemtonen studies het belang van omega-3 vetzuren en vis en zeevruchten in het voedingspatroon."

Uit het onderzoek van Sioen blijkt dat twee keer per week vette vis eten nodig is om de aanbeveling voor langketen omega-3 vetzuren te halen. Die aanbeveling kan ook worden gehaald door te variëren tussen vette en magere vis, maar dan moet vis drie keer per week op het menu staan. Hierbij is het wel belangrijk te vermelden dat de inname van dioxineachtige componenten de grenswaarde bereikt wanneer vette vis drie keer of meer per week op het menu staat.

Het gezonde imago van vis en zeevruchten wordt de laatste jaren echter verstoord door negatieve boodschappen over de aanwezigheid van chemische contaminanten. Uit de evaluatie van de inname van contaminanten besluit Sioen dat de kwikcontaminatie van vis en zeevruchten niet tot toxicologische risico's leidt voor de Belgische bevolking. Daarentegen werd de grenswaarde voor dioxineachtige componenten wel overschreden door mensen die heel vaak vis consumeren, een

overschrijding die zelfs reeds vastgesteld werd zonder het in rekening brengen van andere voedingsmiddelen die ook dioxineachtige contaminanten bevatten.
Uit het doctoraatsonderzoek van Sioen valt ook af te leiden dat de vervanging van omega-6 rijke oliën door omega-3 rijke oliën, zoals lijnzaad- en koolzaadolie, in bepaalde samengestelde levensmiddelen zoals koekjes, een zeer positieve invloed kunnen hebben op de preventie van chronische ziekten zoals hart- en vaatziekten en kanker.(GL)

Bron: Belga

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
Crafted by Brigada