

"Voordelen van visconsumptie groter dan nadelen"

nieuws

Talrijke studies hebben de gezonde effecten van visconsumptie aangetoond. Vis is onder meer rijk aan voedzame eiwitten en gezonde omega-3-vetzuren. Maar vis is vaak ook verontreinigd met vervuilende stoffen zoals kwik, PCB's en dioxines, die geen gezonde reputatie hebben. "Ondanks de vervuiling wegen de voordelen sterk op tegen de nadelen", schrijven wetenschappers deze week in het vakblad *Journal of the American Medical Association*.

🕒 20 OKTOBER 2006 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 13:58

Talrijke studies hebben de gezonde effecten van visconsumptie aangetoond. Vis is onder meer rijk aan voedzame eiwitten en gezonde omega-3-vetzuren. Maar vis is vaak ook verontreinigd met vervuilende stoffen zoals kwik, PCB's en dioxines, die geen gezonde reputatie hebben. "Ondanks de vervuiling wegen de voordelen sterk op tegen de nadelen", schrijven wetenschappers deze week in het vakblad *Journal of the American Medical Association*.

Volgens de wetenschappers verlaagt een matige visconsumptie van één of twee porties per week het risico op hartziekte met ruim een derde (36 procent). "Dat is vooral te danken aan de omega-3-vetzuren. Dus vette vis zoals zalm heeft een groter voordeel dan magere vis zoals schelvis en kabeljauw. Verder zou vis of visolie de totale kans op overlijden verlagen met 17 procent. Dat is verrassend, want het gaat over sterfte door allerlei oorzaken", zegt een expert.

De wetenschappers van de Harvard School of Public Health kwamen tot die conclusie na een nauwgezette vergelijkende analyse van voorgaande studies. Uit de analyse kwam ook naar voor dat de omega-3-vetzuren in vis waarschijnlijk de hersenontwikkeling van jonge kinderen verbeteren. De vetzuren worden ook opgenomen via de zwangere moeder of via moedermelk.

"Berichten over de zogenaamde gezondheidsrisico's zijn vaak sterk overdreven", aldus de onderzoekers. "De hoeveelheid kwik in vis is meestal niet hoog genoeg om de gezondheid te schaden, maar ze kan het gunstige effect op het hart wel afzwakken. De analyse bevesigt ook dat kwik mogelijk de hersenontwikkeling van ongeboren of heel jonge kinderen lichtjes beïnvloedt". Ook het kankerverwekkend effect van PCB's en dioxines is volgens de onderzoekers veel kleiner dan de gezondheidsvoordelen van vis.

Ze sluiten zich daarom aan bij de aanbeveling dat zwangere of zogende moeders en jonge kinderen best maximaal tweemaal per week vis eten en dat ze goudbaars, grote makreel, haai en zwaardvis vermijden. Die grotere roofvissen hebben vaak grotere gehalten kwik in zich. Maar ook voor de kwetsbare vrouwen en kinderen is het belangrijk dat ze geregeld vis eten, en daarbij afwisselen tussen verschillende soorten, benadrukken de wetenschappers.

Bron: Het Nieuwsblad

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](#)