

[Alle hart- en vaatziekten](#)[Oorzaken](#)[Is jouw hart gezond?](#)[Help mee](#)[Zoeken](#)[Doneer](#)[Is jouw hart gezond?](#)[Gezond eten](#)[Lees voor](#)

Vetten in vis

In Nederland eten we vrij weinig vis. Gemiddeld staat er 1 keer per 2 weken vis op het menu. De Hartstichting adviseert om 1 tot 2 keer per week vis te eten, bij voorkeur vette vis. Uit onderzoek blijkt namelijk dat het eten van een portie vis per week je kans op hart- en vaatziekten verlaagt.



Gezonde visvetzuren

We denken dat het eten van vis vooral belangrijk is vanwege de aanwezige (vis)vetzuren. In vis zitten de omega-3-vetzuren DHA en EPA. Vette vissoorten bevatten meer EPA en DHA dan magere vissoorten. Visvetzuren zijn onverzadigde vetzuren. Het advies is om het verzadigd vet in je voeding zoveel mogelijk te vervangen door onverzadigd vet. Dat is goed voor je cholesterolgehalte en het verlaagt je kans op hart- en vaatziekten.

Andere gezonde voedingsstoffen in vis
+

Welke vis is vet?

Het vetgehalte verschilt per vissoort. Je ziet hieronder welke vissen vet zijn en welke minder vet.

Vette vis

haring
makreel
paling
sprot
zalm

Goed om te weten! Bij vette vis gaat het om vis die van nature vet is en niet om vis die vet is na bereiding, zoals lekkerbek en kibbeling.

Matig vette vissoorten

ansjovis
forel
garnalen
heilbot
pangasius
sardientjes
schol
tonijn
zeebaars
zeewolf

Magere vissoorten

coquilles
inktvis
kabeljauw
koolvis
mosselen
oesters
schelvis
tilapia
tong

Bewerkte of onbewerkte vis?

In principe zijn alle soorten vis goed. Het maakt niet uit hoe de vis verkocht wordt: verse vis, uit de diepvries of in blik. Voor de gezondheid kun je het beste kiezen voor vette vis die niet gepaneerd of gezouten is. Bij zoute vis moet je denken aan haring, gerookte zalm, gerookte paling, stokvis of ansjovis. Bij vis in blik is ook vaak zout toegevoegd. Kijk op de verpakking naar het zoutgehalte.



Tip! Bereid je vis met zo min mogelijk (verzadigd) vet. Dit doe je door deze te grillen, pocheren of stomen.

Kan te veel vis eten kwaad?

+

In vis kunnen schadelijke stoffen uit de industrie of bestrijdingsmiddelen voorkomen. Enkele feiten:

vette vis is meer vervuild is dan magere vis, omdat schadelijke stoffen zich ophopen in het vet

grote roofvissen hebben meer last van vervuiling dan vissen die plantaardig eten

vis uit Europese wateren is meer vervuild dan vis uit de Stille Oceaan

Varieer daarom met vis en houd je aan deze adviezen:

eet niet meer dan 4 porties vette vis per week (max. 600 gram)

eet geen paling uit de Nederlandse grote rivieren vanwege het hoge gehalte aan dioxine

eet tijdens zwangerschap of borstvoeding maximaal 2 porties vette vis en vermijd roofvis

Waarom is (vette) vis gezond?

+