

## VIS



## TOON OVERZICHT DRIEHOEK

Vis eten: is het gezond dankzij de omega 3-vetzuren of ongezond door de vervuilde metalen? Overbevissing van de zeeën vormt een belasting voor het milieu. Daarom is één keer per week vis eten voldoende. Maar is vis eten nu gezond? Dat is geen kwestie van zwart of wit, maar van nuanceren. Duik mee in de onderwaterwereld.

BESTE KEUZE

AANBEVELINGEN

GEZONDHEID

MILIEU

FAQ'S

DOWNLOADS

## Aan de slag:

- Vrijdag visdag? Goed idee! Las een vaste visdag in, zo eet je zeker wekelijks een stukje vis.
- Duurzaam gevangen of gekweekte vis? Dat zie je aan het MSC- of ASC-label op de verpakking.
- Eet niet elke week dezelfde vis, maar varieer. Vraag advies in de winkel of volg deze [viswijzer](#).
- Vis duur? Vergelijk de prijzen eens. En ook vis in blik of uit de diepvries kan goedkoper zijn.
- Gezonde visrecepten vind je op [Zeker Gezond!](#)

## Welke vis eet je het best?

Je doet er goed aan om één keer per week vis te eten. Kies je voor vette vis, dan geef je je lichaam een boost aan omega 3-vetzuren. Verse vis past heerlijk bij een warme maaltijd, en vis uit blik eet dan weer lekker weg bij een slaatje of als boterhambeleg. **Variëren is de boodschap!**

Vis staat in de lichtgroene zone, maar de ene vis is de andere niet. Welke vang jij het best in je kookpot? **Een overzicht.** Nog dit: schaal- en schelpdieren zijn officieel geen vissen. Toch zijn ze qua voedingswaarde vergelijkbaar met magere vis. Daarom vind je hieronder ook krab, garnalen en oesters terug.

## Magere vis ( $\leq 2$ g vet/100 g)

### Voorkeur

*Verse vis**Vis in blik op eigen nat*

- Alaska pollak, garnaal (grijs, gekookt), garnaal (roze, gekookt), heilbot (wit), kabeljauw, kikkerbil, koolvis, krab (in blik, in eigen nat), kreeft, langoustine, leng, oester, pangasius (rauw), rog, roggenvleugels, roodbaars, schar, schelvis, schol, sint-jakobsschelp, snoek, snoekbaars, tong, tonijn, venusschelp, victoriabaars, wijngaardslak, wijting, witte heilbot, zeeduivel, zeekreeft, zeelt, zeewolf, zoetwaterrivierkreeft

### Geen voorkeur

*Toevoeging van zout, olie of mayonaise**Gerookte visproducten**Gepaneerde visproducten*

- Surimi
- Tonijn (in olie, in blik)
- Mossel (op azijn)
- Vissalade (met mayonaise)
- Gepaneerde visproducten (zoals vissticks)

## Zo weinig mogelijk

*Gefrituurde visproducten*

- Gefrituurde visproducten (zoals calamares en garnaalkroketten)

## Halfvette vis (> 2-10 g vet/100 g)

### Voorkeur

*Verse vis*

*Vis in blik op eigen nat*

- Ansjovis, forel, goudbrasem, heilbot, inktvis, mossel (gekookt), karper, mossel (gekookt), oester, tarbot, tongschar, zalmforel, zeebrasem, zeepaling (doornhaai), zwaardvis

### Geen voorkeur

*Toevoeging van zout, olie of mayonaise*

*Gerookte visproducten*

- ansjovis (in olie in blik)
- forel (gerookt)
- pilchard (in tomatensaus in blik)

## Zo weinig mogelijk

*Gefrituurde visproducten*

- gefrituurde of gepaneerde visproducten (zoals gefrituurde inktvisringen)

## Vette vis (> 10 g vet/100 g)

### Voorkeur

*Verse vis*

*Vis in blik op eigen nat*

- Botervis
- Haring
- Haring (maatje)
- Makreel
- Rivierpaling
- Sardienen
- Zalm

### Geen voorkeur

*Toevoeging van zout, olie of mayonaise*

*Gerookte visproducten*

- Zalm (gerookt)

- Haring (gerookt)
- Makreel (gerookt)
- Heilbot (gerookt)
- Kaviaar (in blik)
- Makreel (in olie in blik)
- Makreel (in tomatensaus in blik)
- Sardienen (in olie in blik)
- Sardienen (in tomatensaus in blik)
- Rivierpaling (gerookt)
- Rolmops (in azijn, met mayonaise)
- Sprot (gerookt)
- Zalmsalade

## Zo weinig mogelijk

### Gefrituurde visproducten

- Gefrituurde of gepaneerde visproducten

Bron: 6de editie van de Nubel-tabel (2017).

Geef steeds de voorkeur aan vis met MSC- of ASC-label. Zo kies je voor duurzaam gevangen en gekweekte vis. Wissel ook af tussen verschillende soorten vis door bijvoorbeeld deze [viskalender](#) te gebruiken.

## Hoe vaak mag je vis eten?

Vis eten is gezond omdat hij boordevol goede stoffen zit.

De Hoge Gezondheidsraad publiceerde eind 2019 zijn [praktische voedingsaanbevelingen](#) voor volwassenen in België. De raad adviseert om één tot twee keer per week vis, schaal- of schelpdieren te eten. Er worden geen concrete hoeveelheden in aantal gram geformuleerd.

Meer dan twee keer per week vis eten is niet aan te bevelen. Want vissen zwemmen in de zee en die is weleens vervuild. In de meeste vissen zitten dus ook stoffen die schadelijk kunnen zijn voor de gezondheid, zoals zware metalen (bv. kwik) – in vakjargon heet dat ‘contaminanten’.

Bovendien worden bepaalde vissen overbevist en komt hun soort daardoor in gevaar. En ook de biodiversiteit wordt er armer op. Met die milieuaspecten in gedachten, raden we aan om **één portie vis per week** te eten. Wissel ook af tussen de vis: nu eens die soort, dan weer een andere. Nu eens met herkomst van hier, dan weer van daar (zie [viswijzer](#)).

**AANBEVELINGEN WWF VISWIJZER - BELGIË (FISHGUIDE.BE)** →

## Hoeveel vis eet de Vlaming?

Eén keer per week vis eten: amper de helft van de Vlamingen doet het. Er is dus nog werk aan de winkel voor de andere helft die het niet wekelijks op het menu zet. Sommige mensen geven zelfs aan nooit verse vis te eten.

## Is vis eten gezond?

Ja, vis eten is gezond: dat bewijst de wetenschap. Je kiest bovendien het best voor vette vis: die zwemt in [omega 3-vetzuren](#). Zo ben je beter beschermd tegen **hart- en vaatziekten**. Bij kinderen bevordert omega 3 ook de **ontwikkeling van de hersenen en het zicht**. Er wordt gezegd dat het zou helpen om kanker, alzheimer en ADHD te voorkomen maar dat is nog niet wetenschappelijk bewezen.

Vis is ook een bron van **vitamines** zoals A, D, B12 en niacine (B3). En van **mineralen** en sporenelementen zoals ijzer, zink, jodium en selenium. Allemaal voedingsstoffen waarvan je lichaam vrolijk wordt!