

Wat is het voedingsadvies voor vis?

Vis, schaal- en schelpdieren zijn onderdeel van een gezonde voeding en staan in de Schijf van Vijf. Vis is goed voor je hart en bloedvaten en daarom is het advies 1 keer per week vis te eten, bij voorkeur vette vis. Voor zwangeren en mensen met hart- en vaatziekten geldt een ander advies.

Meer vis eten dan de aanbevolen hoeveelheden is niet nodig. Het levert geen extra gezondheidswinst op en veiligheids- en duurzaamheidsaspecten gaan wel een rol spelen.

Waarom is meer vis eten niet nodig?

Voor de algemene populatie is meer dan 1 keer per week (vette) vis eten is niet nodig, om 3 redenen:

- **Gezondheid:** uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat er niet of nauwelijks meer gezondheidswinst te behalen is als je vaker dan 1 keer per week vis eet.
- **Duurzaamheid:** meer vis eten kan bijdragen aan de problemen die spelen rond het vangen en kweken van vis, zoals overbevissing en aantasting van ecosystemen. Topkeurmerken zoals MSC en ASC en de VISwijzer kunnen je helpen te kiezen voor duurzaam gevangen vis.
- **Veiligheid:** vis, schaal- en schelpdieren kunnen ook stoffen bevatten met een nadelig gezondheidseffect. Bijvoorbeeld milieuverontreinigingen, zoals dioxines, PFAS of zware metalen.

Waarom is het belangrijk om vissoorten af te wisselen?

Omdat vis ook schadelijke stoffen kan bevatten, is het verstandig om af te wisselen met de vissoorten. Bij het eten van 1 portie per week, waarbij wordt gevarieerd in vissoorten, zijn de gezondheidsrisico's voor een mogelijke ophoping van schadelijke stoffen lager. De goede effecten van het wekelijks eten van vis wegen op tegen de mogelijk nadelige gevolgen.

Wat is het visadvies voor zwangeren?

Als je zwanger bent geldt het advies om 2 keer per week vis te eten, waarvan 1 keer vette vis en 1 keer magere vis. Het verlaagt het risico op vroeggeboorte en de vetzuren in vis zijn belangrijk voor de ontwikkeling van de hersenen en het zicht bij ongeboren baby's.

Er zijn bepaalde soorten vis en schaal- en schelpdieren die je tijdens de zwangerschap beter niet of niet te vaak kunt eten vanwege het gehalte schadelijke stoffen, zoals dioxines of PFAS. Makreel, paling, sardine, tonijn, krab of garnalen kun je bijvoorbeeld beter laten staan. Vissen die je wel kunt eten zijn bijvoorbeeld zalm, haring, forel of af en toe kabeljauw. **Bekijk het uitgebreide advies voor zwangeren.**

Wat is het visadvies bij hart- en vaatziekten?

Voor mensen met hart- en vaatziekten is het advies om iets meer vis te eten, namelijk 1 tot 2 keer per week in plaats van 1 keer. Varieer daarbij met de soorten vis die je eet. In vis kunnen schadelijke stoffen zitten, zoals kwik, dioxines en PFAS. Vissoorten zoals zalm, forel en schol kun je elke week eten, maar andere soorten kun je beter minder vaak of liever niet eten. **Bekijk welke vissoorten je hoe vaak kunt eten als je een hart- of vaatziekte hebt.**

Wat is het visadvies voor kinderen?

Voor jonge kinderen adviseren we een kleine portie vis. Voor jonge kinderen is het belangrijk om niet vaker dan 1 keer per week vis te eten, omdat zij vanwege hun lage lichaamsgewicht relatief meer schadelijke stoffen binnen kunnen krijgen.

Kan ik vis vervangen door iets anders?

Wil of kun je geen vis eten? Je kunt vis niet 1 op 1 vervangen, omdat niet precies duidelijk is waarom vis zo gezond is. Wel kun je visvetzuren binnenkrijgen door visolie- of algenoliecapsules te slikken. Ook bestaan er producten waaraan visvetzuren zijn toegevoegd. **Bekijk het uitgebreide advies.**

Kan ik veilig zelfgevangen vis eten?

We raden het regelmatig eten van zelfgevangen zoetwatervis uit Nederlandse wateren af. Vooral zoetwatervissen die veel vet bevatten (paling, aal en forel) kunnen verontreinigd zijn met schadelijke stoffen. Eet ook zo min mogelijk vis, garnalen, oesters en mosselen uit de Westerschelde. Een enkele keer kan geen kwaad. Voor zelfgevangen zeevis gelden geen beperkende adviezen. **Bekijk het uitgebreide advies.**

Pas op met rauwe vis

Vis en schaal- en schelpdieren zijn zeer bederfelijk. Daarom is het belangrijk om hygiënisch te werken bij het kopen, bereiden en bewaren. Op die manier verklein je de kans op een voedselinfectie.

Zo is het belangrijk om vis goed te verhitten. Rauwe of onvoldoende verhitte vis, schaal- of schelpdieren kunnen bacteriën of virussen bevatten waar je erg ziek van kunt worden. Deze gaan dood als je het door en door verhit, zodat het helemaal gaar is van binnen. **Lees onze tips om veilig om te gaan met vis en schaal- en schelpdieren.**

Vooral voor zwangeren, jonge kinderen, ouderen en mensen met een verminderde weerstand is het belangrijk om geen rauwe vis of visproducten zoals sushi te eten.