



Schaal- & schelpdieren

Pro's en contra's

Schaaldieren of waterdieren met een uitwendig skelet, en schelpdieren of weekdieren die in een schelp wonen, worden niet zelden opgevoerd in kookboeken en prijken vaak op de kaart van het betere restaurant. Volgens sommigen kunnen schaal- en schelpdieren namelijk perfect deel uitmaken van een gezonde en gevarieerde voeding. Anderen dan weer stellen dat er meer negatieve dan positieve aspecten zijn verbonden aan de consumptie deze voedingsmiddelen. BioGezond zet voor U de belangrijkste pro's en contra's op een rijtje.

Argumenten pro

Van de schaal- en schelpdieren die uit de zee komen (vooral zee-kreeft en -krab, garnalen, oesters en mosselen) mag gesteld worden dat het goede bronnen van **jodium** zijn. Jodium is een essentieel element voor een goede functie van de schildklier en het zenuwstelsel en gebrek aan jodium komt heel veel voor in de westerse bevolking.

De meeste schaal- en schelpdieren zijn uitstekende bronnen van **zink**. Zink is een mineraal met diverse functies in het lichaam, dat onder meer belangrijk is voor een goede werking van het immuunsysteem, voor een gezonde prostaat, voor de voortplanting en voor glanzende haren en een gave huid.

Selenium is meestal zeer goed vertegenwoordigd in schaal- en schelpdieren. Heel veel mensen vertonen een gebrek aan dit sporenelement dat bijdraagt tot de antioxidante bescherming van het lichaam (o.a. bescherming tegen kanker), tot de lichaamsweerstand en een goede vruchtbaarheid.

De meeste schaal- en schelpdieren zijn bronnen van **compleet eiwit**, dat alle essentiële aminozuren bevat. Doorgaans is dat eiwit gekoppeld aan een **laag vetgehalte** en een **lage koolhydrateninhoud**.

Naargelang de specifieke soort, komen verschillende stoffen van de vitamine B-groep voor in schaal- en schelpdieren. Constant is het wel het voorkomen van **vitamine B12**, het vitamine dat belangrijk is voor vlotte celdelingen en voor de gezondheid van het zenuwstelsel.

De schaal- en schelpdieren met een rozerode kleur (kreeften, krabben, garnalen en gamba's) zijn bronnen van **astaxanthine**. Dit bijzondere carotenoïde heet het sterkste antioxidans uit de natuur te zijn, dat vooral de huid, het netvlies, het maagslijmvlies en het spierweefsel beschermt tegen onder meer de zon, bacteriën en vrije radicalen.

De meeste schaal- en schelpdieren zijn redelijke bronnen van **omega-3-vetzuren**. Maar ze bevatten er per gewichtseenheid wel minder van dan de vette vissoorten.

Argumenten contra

De meeste schaal- en schelpdieren zijn 'filter-feeders'. Dat wil zeggen dat ze zich eigenlijk gewoon voeden door het zeewater te filteren. Daarenboven mogen we ook niet vergeten dat de meesten 'grazen' op de bodem van de zeeën, net de plaatsen waar zich het meeste vuil en kadavers van zeeorganismen kunnen ophopen. Afhankelijk van de wateren of zeeën waarin ze opgegroeid zijn, kunnen schaal- en schelpdieren dan ook heel wat toxines accumuleren (en dat meer of sneller dan vissen). Gevreesd zijn vooral te hoge gehalten aan **kwik en aan andere zware metalen**. Ook **pesticiden, PCB's, dioxines en andere industriële giften** komen niet zelden in te hoge concentraties voor in schaal- en schelpdieren.

Er wordt geschat dat tussen de 2 à 3 % van de mensen een **allergie vertonen voor schaal- of schelpdieren**. Hiermee scoren deze voedingsmiddelen heel hoog (zoals pinda's en noten). Een allergische reactie kan zich uiten ter hoogte van de huid onder de vorm van netelroos (rode, jeukende plekken), misselijkheid en braken, ademhalingsproblemen, zwelling van lippen, tong, mondbodem of gelaat... In zeldzame gevallen kan een gevaarlijke anafylactische shock optreden.

Schaal- en schelpdieren kunnen dragers zijn van **parasieten en resistente virussen**. Gevreesd is onder meer het **norovirus**, reden waarom wordt aangeraden oesters en mosselen niet rauw te eten. Dit virus kan leiden tot misselijkheid, braken en diarree. Maar niet alle virussen en parasieten worden vernietigd door verhitten.

Helemaal uit den boze zijn **gefrituurde** (en eventueel gepaneerde) zeevruchten. Dat zijn bronnen van de schadelijke transvetten en acrylamide

Kreeft en krab bevatten **vrij veel zout**, wat bij een natriumbepalend dieet niet is gewenst.

Conclusie

Globaal gezien mag er gesteld worden dat de voordelen van de consumptie van schaal- en schelpdieren niet opwegen tegen de nadelen. De nuttige voedingsstoffen die ze bevatten kunnen trouwens ook door een verstandige keuze van andere voedingsmiddelen aangevoerd worden. Wie ze toch af en toe wenst te consumeren, heeft er alle belang bij ze zo vers (weliswaar gekookt) en onbewerkt mogelijk te gebruiken en probeert beter zoveel mogelijk de garantie te verkrijgen dat ze uit zuivere wateren komen.

