

Wilde, vette vis

Topbron van omega-3-vetzuren



Indien we nog leefden op een onbezoedelde planeet met onvervuilde wateren en oceanen die volop vis bevatten, dan zou er geen twijfel over bestaan: wekelijks tot 5 porties wilde, vette vis consumeren zou een heel interessante gezondheidsondersteunende maatregel zijn, want dit voedingsmiddel verdient terecht het predicaat 'superfood'. De realiteit is evenwel dat onze zeeën gecontamineerd zijn en dat het visbestand danig is gedaald, zodat we enkel op een meer genuanceerde manier en met bepaalde restricties wilde, vette vis kunnen adviseren.

⋮ *Vette vis consumeren helpt verstoorde omega-3/omega-6-balans meer in evenwicht te brengen.*

Gezondheidsbevorderend

We kunnen niet naast de honderden epidemiologische studies kijken, die aantonen dat wie geregeld vette vis op het menu zet op diverse terreinen beter beschermd is dan wie geen of nauwelijks vis eet. Zo heeft de regelmatige viseter:

- ▶ minder kans op hart- en vaatziekten ('primaire preventie') zoals hartinfarct, hartinsufficiëntie (hartfalen), beroerte, hartritmestoornissen, hypertensie (hoge bloeddruk)
- ▶ minder kans op een tweede incident, als men al een hart- en vaatziekte zoals een hartinfarct doormaakte ('secundaire preventie')
- ▶ minder kans op depressiviteit en op postnatale depressie
- ▶ minder kans op psychose (geestesziekte)
- ▶ minder kans op geheugen- en concentratiestoornissen
- ▶ minder kans op de ziekte van Alzheimer en licht verminderde kans op de ziekte van Parkinson
- ▶ minder kans op leeftijdsgebonden maculaire degeneratie (achteruitgang gezichtsvermogen door degeneratie netvlies)
- ▶ minder kans op snel evoluerende artrose (gewrichtsslijtage)
- ▶ minder kans op diabetes type 2
- ▶ minder kans op osteoporose
- ▶ minder kans op astma en kortademigheid
- ▶ minder kans op menopauzale klachten
- ▶ minder kans op sterfte door pancreas-, dikke darm-, prostaat- en borstkanker
- ▶ minder kans op kinderen met een laag verstandelijk vermogen (voor zwangere vrouwen)
- ▶ minder kans op kinderen met astma, voedingsallergie en eczema (voor zwangere vrouwen)

De redenen

De hoofdreden waarom wilde, vette vis in de aangewezen porties onze gezondheid ondersteunt, is uiteraard zijn gehalte aan meervoudig onverzadigde vetzuren van het omega-3-type. Waar ooit de mens een perfecte balans vertoonde tussen de omega-6- en omega-3-vetzuren in zijn dieet is, door het ongebreidelde gebruik van vooral soja-, maïs- en zonnebloemolie in de voedselbereiding van de laatste 50 jaar, de verhouding omega-6-vetzuren ten opzichte van de omega-3-vetzuren meestal ergens tussen de 10 en 25 beland. Zonder hierop al te diep in te gaan, kunnen we stellen dat dit gegeven zorgt voor het ontstaan van een chronische 'pro-inflammatoire' of ontstekingsbevorderende toestand, met een verhoogde kans op de hoger vernoemde aandoeningen. Vette vis consumeren helpt dus verstoorde omega-3/omega-6-balans meer in evenwicht te brengen. Maar het eten van vette vis biedt nog een aantal andere nutritionele voordelen: het is een uitstekende bron van compleet eiwit, van de mineralen jodium, selenium, zink, magnesium en koper en van de vitamines A, D3, E en B12.

Nog meer voordelen dan nadelen

Helaas bevatten onze oceanen persistente contaminanten zoals PCB's, dioxines en kwik, substanties die ons ontgiftings- en immuunsysteem belasten, de vruchtbaarheid verminderen en bijdragen tot het ontstaan van kanker. Er is dus jammer genoeg een conflictsituatie ontstaan tussen enerzijds de nutritionele voordelen en anderzijds de toxicologische nadelen van visconsumptie. Gezondheidsinstanties in verschillende landen hebben zich al over dit probleem gebogen en de conclusie is dat de gunstige effecten van regelmatige visconsumptie nog steeds groter zijn dan de potentiële risico's! Zeker als men zich beperkt tot 2 à 3 porties van 150 g per week (zwangere vrouwen: 2 per week).

Enkele nuttige tips om maximaal te genieten van de voedingswaarde van vette vis met een minimum aan toxische belasting:



⋮ De meest aanbevelenswaardige vissoorten: sardines, ansjovis, haring en kleine makreelsoorten (zoals de Atlantische makreel).

- ▶ kies voor de **kleinere vissoorten**, die zelf geen vis eten, maar in het begin van de voedselketen staan en leven van zeeplanten en -insecten
- ▶ **combineer je vis met ontgiftende groenten** van de uienfamilie (ui, knoflook, prei, bieslook, daslook) en/of met koolsoorten (broccoli, spruiten, boerenkool, savooi, witte kool, rode kool)
- ▶ eet voldoende voedingsmiddelen die het ontgiftende glutathion of precursoren van glutathion bevatten (cysteïne, methionine, choline en taurine): avocado's, asperges, meloenen, knoflook, uien, noten, zaden, eidooier, tarwekiemen, peulvruchten
- ▶ kweekvis leeft in een kunstmatig klimaat te dicht bijeen, wat doorgaans leidt tot een hoger gehalte PCB's en dioxine dan in de vrij zwemmende soortgenoten. Ook bevat kweekvis niet zelden resten van antibiotica en zijn soms bevatten ze minder omega-3-vetzuren. Als je toch kiest voor kweekvis, ga dan voor biologisch.

Vermijd bedreigde vissoorten

Wil je vervolgens bijdragen tot het natuurbehoud, de overbevissing van de zee tegengaan en alle bedreigde vissoorten vermijden op je bord, dan zijn dit – ook rekening houdende met het omega-3-vetzuren gehalte en met de plaats in de voedselketen – uiteindelijk de meest aanbevelenswaardige vissoorten: **sardines, ansjovis, haring en kleine makreelsoorten** (zoals de Atlantische makreel). •

Ik spaar bij een duurzame bank, daar ben ik fier op.



“Ik spaar bij een duurzame bank. Niemand anders kan zeggen waar zijn spaarcenten naartoe gaan. Ik wel. Ik weet exact welke bioboerderij of windmolenpark gefinancierd wordt met mijn spaargeld.

Mijn geld maakt een verschil, terwijl het nog opbrengt ook.”

*Karl van Staeyen,
fiere spaarder
bij Triodos Bank sinds 1996*

Open ook een duurzame spaarrekening

Ga naar www.triodos.be
of bel naar 02 548 28 51

Triodos Bank

De duurzame bank

