



IS VIS NOG STEEDS GEZOND?

VIS IS DE BELANGRIJKSTE BRON VAN DE GEZONDHEIDSBEVORDERENDE OMEGA 3-VETZUREN DHA EN EPA, MAAR DE ZEE IS OOK VERVULD. VIS IS HIERDOOR HELAAS OOK DE BELANGRIJKSTE BRON VAN HET GIFTIGE KWIK IN ONS DIEET. VEEL MENSEN MAKEN ZICH HIER ZORGEN OVER. IK KRIJG DAN OOK VAAK DE VRAAG OF VIS NOG WEL GEZOND IS.

Tekst: Evert Berkelaar

Dat vis de belangrijkste bron is van de omega 3-vetzuren DHA en EPA is reeds bekend. Deze vind je natuurlijk vooral in vette vis. Voorbeelden van vis met mooie hoeveelheden omega 3 zijn makreel, haring, sardien, zalm en poon. Ook is vis een van de weinige voedingsbronnen van vitamine D. De vitamine D-rijkste vissen zijn paling, sardien, zalm, forel, poon en haring. Daarnaast vinden we verschillende mineralen in vis, waaronder selenium. Mineralen zijn veel beter opneembaar uit vis dan uit plantaardige bronnen. Vooral tonijn, haring en makreel zijn rijk aan selenium. Een ander mineraal wat we zonder vis maar weinig binnen krijgen is jodium. Vooral kabeljauw, koolvis, makreel en zalm bevatten hiervan een flinke hoeveelheid.

DE NADELEN VAN VIS

Stoffen die wij mensen in het milieu 'dumpen', vinden hun weg in het ecosysteem naar onze voeding. We krijgen het vaak keihard terug. Kwik, dat tot de zware metalen behoort, is daar een voorbeeld van. Een klein waterdiertje bevat een beetje kwik. Deze wordt opgegeten door een gro-

ter waterdiertje dat weer wordt gegeten door een vis. Die vis wordt weer gegeten door een grotere vis, enzovoorts. Zodoende bevatten de grotere, langlevende roofvissen het meeste kwik. Maar wat dacht je van medicijnen? Mensen die bijvoorbeeld antidepressiva gebruiken plassen een deel ervan ook weer uit. Dit komt via het riool in het ecosysteem. Er is aangetoond dat vissen deze stoffen inmiddels ook bevatten.

VIS ETEN EN HART-VAATZIEKTES

Het eten van vette vis beschermt tegen hart- en vaatziekten. Daarover bestaat wel een wetenschappelijke consensus. Interventies met vis laten betere en vooral consequentere resultaten zien dan interventies met visoliecapsules. De positieve werking zal dus niet alleen aan de visolie-vetzuren DHA en EPA liggen. Mogelijk spelen andere stoffen uit vis, bijvoorbeeld vitamine D, ook een rol.

VIS ETEN EN DIABETES

Een Nederlandse studie over de relatie tussen het eten van vis en diabetes type 2



toonde aan dat het eten van vis leidt tot een hoger risico. Als je wat beter de studie in duikt, blijkt dat de deelnemers vooral magere vis aten (81% van alle gegeten vis was magere vis). Het eten van vette vis leidt niet tot een hoger risico. Bovendien praten we hier over een visinname van ongeveer 10 gram per dag gemiddeld. Nederlanders eten waardeloos weinig dus. Als je dit vergelijkt met studies van andere landen waar men meer vis eet, en dan vooral vette vis, zie je een duidelijk lager risico op suikeraandoeningen bij viseters.

SELENIUM NEUTRALISEERT KWIK

Finse wetenschappers hebben ontdekt dat het eten van vis leidt tot hogere waardes van omega 3 in het lichaam. Dit was gerelateerd aan een lagere kans op hartziekten. Tegelijkertijd constateerden ze dat het eten van vis ook leidde tot hogere gehalten van kwik (in het haar gemeten), wat weer nadelig is voor de gezondheid. Ondanks deze tegenstrijdige kenmerken concluderen de meeste studies toch dat het eten van vis veilig is en dat de positieve effecten groter zijn dan de nadelige effecten. Dit zou mogelijk verklaard worden doordat vis naast kwik ook selenium bevat. Selenium is in staat om zware metalen zoals in vis te ontgiften.

BEREIDING VAN VIS

Bij het frituren van vis gaan de omega 3-vetten die erin zitten grotendeels kapot. Frituren is dus de beroerste methode van bereiden. Vis eet je het beste ingemaakt (zoals zoute haring), gebakken (zoals een zalm-moot) of gestoomd (oven). Des te lager de bereidingstemperatuur, des te beter het is.

TIPS OM HET BESTE UIT VIS TE HALEN:

- Eet vooral de kleinere soorten vis (minder gifstoffen).
- Eet vooral de vettere soorten vis (gezondere eigenschappen).
- Eet geen gefrituurde vis.
- Eet geen tilapia: dit bevat meer omega 6-vetten dan omega 3-vetten.
- Neem twee paranoten per dag. Dit bevat veel selenium en helpt om eventuele kwik uit voeding te neutraliseren.

Als je deze tips opvolgt meen ik oprecht dat de voordelen van het eten van vis flink opwegen tegen de nadelen.

Evert Berkelaar

Evert Berkelaar (1980) publiceerde in 2008 de eerste Nederlandstalige website over het Paleodiet (www.hetpaleodiet.nl). Als zelfstandig therapeut/personal trainer begeleidt hij sinds 2009 dagelijks mensen op basis van de Paleo principes.

Daarnaast is Evert docent en geeft hij les over orthomoleculaire voeding met als specialisme het Paleodiet en de sporter. Inmiddels heeft Evert duizenden mensen geïnspireerd om over te stappen op de Paleo-leefstijl. Op zijn eigen website www.evertberkelaar.nl biedt hij diverse uitgebalanceerde Paleo menu's aan en publiceert hij artikelen over allerlei onderwerpen die Evert in zijn dagelijkse werk met de Paleo lifestyle tegenkomt. Hij doet ook aan online coaching. Evert deed zijn Masteropleiding aan de Universiteit van Gerona (Spanje), waar hij o.a. les kreeg van professor Cordain, de grondlegger van het Paleodiet. In 2014 werd de wetenschappelijke studie gepubliceerd waar hij samen met collega's jaren aan gewerkt heeft. De studie toonde de gunstige effecten van het Paleodiet bij mensen die lijden aan het metabool syndroom. In april jongstleden verscheen zijn eerste boek: Paleo 2.0.



EVERT OP SOCIAL MEDIA

 Paleo 2.0  paleo_2.0

Bronnen:

- Pan XF, Marklund M, Wu JH. Fish consumption for cardiovascular health: benefits from long-chain omega-3 fatty acids versus potential harms due to mercury. *Heart*. 2019 Sep;105(18):1384-1385. doi: 10.1136/heartjnl-2019-315187. Epub 2019 Jul 8. PMID: 31285309.
- Del Gobbo LC et al; Cohorts for Heart and Aging Research in Genomic Epidemiology (CHARGE) Fatty Acids and Outcomes Research Consortium (FORCE). ω-3 Polyunsaturated Fatty Acid Biomarkers and Coronary Heart Disease: Pooling Project of 19 Cohort Studies. *JAMA Intern Med*. 2016 Aug 1;176(8):1155-66. doi: 10.1001/jamainternmed.2016.2925.
- Ulusoy S, Mol S, Karakulak FS, Kahraman AE. Selenium-Mercury Balance in Commercial Fish Species from the Turkish Waters. *Biol Trace Elem Res*. 2019 Sep;191(1):207-213. doi: 10.1007/s12011-018-1609-2. Epub 2018 Dec 14. PMID: 30552608.
- Brooks BW. Fish on Prozac (and Zolofit): ten years later. *Aquat Toxicol*. 2014 Jun;151:61-7. doi: 10.1016/j.aquatox.2014.01.007. Epub 2014 Jan 19. PMID: 24503458.
- Feskens EJ, Virtanen SM, Räsänen L, Tuomilehto J, Stengård J, Pekkanen J, Nissinen A, Kromhout D. Dietary factors determining diabetes and impaired glucose tolerance. A 20-year follow-up of the Finnish and Dutch cohorts of the Seven Countries Study. *Diabetes Care*. 1995 Aug;18(8):1104-12. doi: 10.2337/diacare.18.8.1104. PMID: 7587845.
- van Woudenberg GJ, van Ballegooijen AJ, Kuijsten A, Sijbrands EJ, van Rooij FJ, Geleijnse JM, Hofman A, Witteman JC, Feskens EJ. Eating fish and risk of type 2 diabetes: A population-based, prospective follow-up study. *Diabetes Care*. 2009 Nov;32(11):2021-6. doi: 10.2337/dc09-1042. Epub 2009 Aug 12. PMID: 19675200; PMCID: PMC2768220.
- Nevo table geraadpleegd op 15-01-2021 <https://nevo-online.rivm.nl/>
- Petsini F, Fragopoulou E, Antonopoulou S. Fish consumption and cardiovascular disease related biomarkers: A review of clinical trials. *Crit Rev Food Sci Nutr*. 2019;59(13):2061-2071. doi: 10.1080/10408398.2018.1437388. Epub 2018 Mar 13. PMID: 29420061.
- Kuraš R, Janasik B, Waśowicz W, Stanislawska M. Revision of reciprocal action of mercury and selenium. *Int J Occup Med Environ Health*. 2018 Oct 23;31(5):575-592. doi: 10.13075/ijom.1896.01278. Epub 2018 Jun 18. PMID: 29911664.