



## Weer Wat Wijzer

# Is vette vis goed voor je hart?

Vet is slecht voor hart- en bloedvaten. Maar vette vis zou juist goed zijn. Hoe zit dat?

Het geheim zit 'm in de omega-3 vetzuren waar vette vis als zalm en haring rijk aan is. Vis mag vet heten als het meer dan vijf procent vet bevat. 'Uit grote bevolkingsonderzoeken en uit onderzoek met supplementen, blijkt dat visvetzuren het risico op hart- en vaatziekten kunnen verlagen', vertelt Marianne Geleijnse, hoogleraar Voeding en Hart- en Vaatziekten bij de afdeling Humane Voeding en Gezondheid. Vis is met name gezond vanwege de onverzadigde omega 3-vetzuren eicosapentaeenzuur (EPA) en docosahexaeenzuur (DHA). 'Het menselijk lichaam kan die zelf niet goed aanmaken, dus we moeten het uit de voeding halen', vertelt Geleijnse. Verder is de meeste vis rijk aan vitamine B12 en mineralen zoals jodium, fosfor en seleen. Bepaalde vissoorten, zoals paling, kunnen wel verontreinigd zijn met dioxinen en zware metalen. Daarom is het verstandig om er niet teveel van te eten, zeker niet tijdens de zwangerschap.'

Als het gaat om de gezondheidseffecten van visvetzuren lijken twee mechanis-

men een rol te spelen, vertelt Geleijnse. 'Een lage inname van EPA en DHA uit een wekelijkse portie vis zou bescherming bieden tegen ernstige hartritme stoornissen die kunnen leiden tot een hartstilstand. En grote hoeveelheden EPA en DHA, zoals in de traditionele voeding van Inuit en Japanners, verlaagt de kans op bloedpropjes, aderverkalking en hoge bloeddruk.'

'De werking van vis en visvetzuren wordt al lange tijd bestudeerd', vertelt Geleijnse, 'ook bij hartpatiënten. Maar niet alle onderzoeken laten gunstige effecten zien.' Volgens het Voedingscentrum past éénmaal per week vette vis eten in een gezond voedingspatroon. Maar het is uiteraard geen garantie dat je dan zo gezond als een vis blijft.' TL

---

## 'Niet alle onderzoeken laten gunstige effecten zien'

Marianne Geleijnse,  
WUR-hoogleraar Voeding  
en Hart- en Vaatziekten.

We worden dagelijks  
overspoeld met soms  
tegenstrijdige informatie.  
Hoe zit het nu precies?  
In deze rubriek geeft een  
wetenschapper antwoord  
op jullie prangende vragen.

Door te vragen word  
je wijzer. Durf jij 'm  
te stellen? Mail naar  
redactie@resource.nl

