

GEZONDER MET VIS



WAT?

We kennen zout- en zoetwatervissen (en een paar soorten die zowel in zoet als zout water leven, zoals paling en zalm). Schaal- en schelpdieren, zoals kreeft, oesters en mosselen, zijn officieel geen vissen, maar tellen in de Schijf van Vijf mee als (magere) vis.

- ♦ Zoutwatervissen: ansjovis, bot, griet, heilbot, makreel, kabeljauw, koolvis, rode poon, sardien, schar, schelvis, schol, tarbot, tong, tonijn, wijting, zeepaling en zeeduivel.
- ♦ Zoetwatervissen: baars, forel, karper, meerval, paling, snoek en steur.

De meest gekochte vissoorten zijn gerookte zalm, zoute haring (deze staan ook echt op nr 1 en 2), diepvrieszalm, verse zalm, tonijn in blik, kibbeling (gebakken), visstick, mossel, naturel kabeljauw en garnalen (diepvries).

WAAROM?

Vis bevat veel vitamine B6, B12, eiwit, vet en ijzer, jodium, fosfor en selenium. Vette vis is bovendien rijk aan vitamine D en B2 en bevat vitamine A. In vergelijking met vlees bevat vis meer onverzadigd vet, waarvan een deel bestaat uit de visvetzuren DHA en EPA. Vis eten is vooral belangrijk vanwege deze visvetzuren. Er zijn sterke aanwijzingen dat het eten van vis samenhangt met een lager risico op hart en vaatziekten. Bijvoorbeeld het eten 5 keer per week vis ten opzichte van minder dan eens per maand hangt samen met een ongeveer 20% lager risico op bepaalde hartziekten, 10% lager risico op beroerte en ongeveer 15% lager risico op overlijden aan bepaalde hartziekten.

HOE?

Nederlanders eten gemiddeld 70 gram vis per week. Dit komt overeen met 1 x in de 2 weken vis. Het advies geldt om 1 keer per week vis te eten, bij voorkeur vette vis (bestaat uit meer dan 10% vet) zoals makreel, heilbot, bokking, haring, sardines of zalm. Dat kan door vis te eten bij de warme maaltijd, maar ook bij de lunch of tussendoor. Daarbij hoeft het niet alleen te gaan om verse vis: ook diepvriesvis en vis uit blik zijn prima. Vis kan op allerlei manieren worden bereid: van koken, bakken en grillen tot roerbakken. Over het algemeen is vis snel gaar. Afhankelijk van de dikte kun je uitgaan van 3 tot 10 minuten in de pan en 15 tot 20 minuten in de oven.

Het advies geldt om 1 keer per week vis te eten, bij voorkeur vette vis.



Let op: Gerookte vis (zalm, paling), vis in het (zoet)zuur (haring, rolmops) en gezouten vis (haring, stokvis) bevat meer zout. Ansjovis maar ook hom, kuit, en kaviaar bevatten veel zout. Te veel zout verhoogt het risico op een hoge bloeddruk.