

Vis eten: Gezonde vis of vieze vis ?

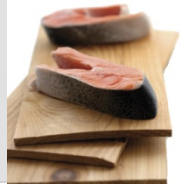


Isabelle Sioen

Vakgroep Maatschappelijke Gezondheidskunde

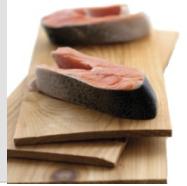
Universiteit Gent

Overzicht van de presentatie



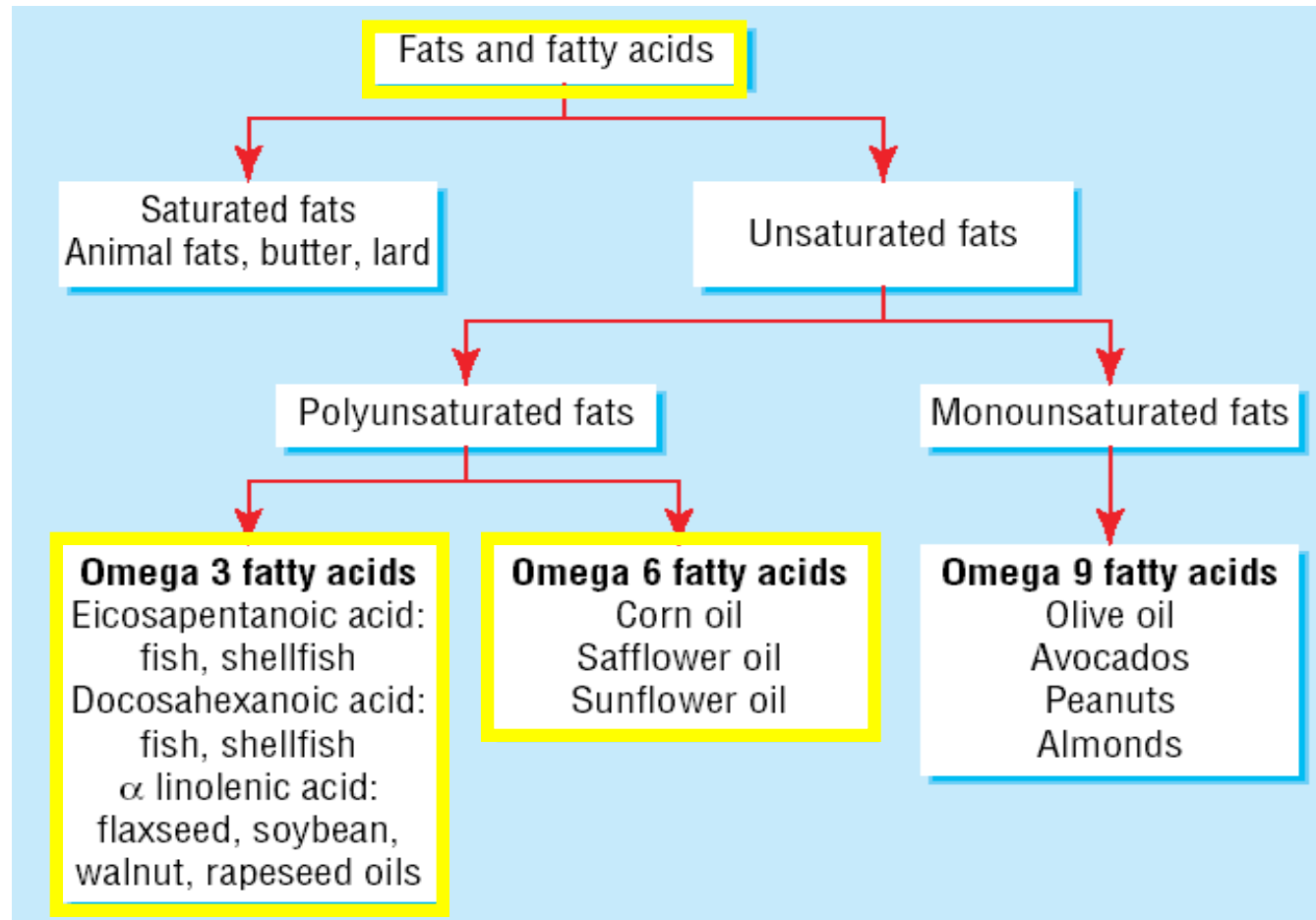
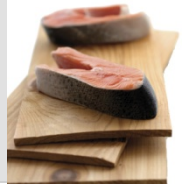
- Gezonde aspecten van vis eten
- Keerzijde van de medaille: contaminanten
- Huidige visconsumptie in België
- Aanbevelingen omtrent vis eten

Gezonde aspecten van visconsumptie

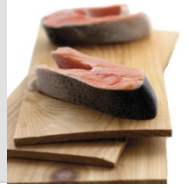


*Na eieren is **vis** de rijkste bron van hoogwaardige **eiwitten**, die de groei bevorderen en makkelijk verteerbaar zijn*

Vetten en vetzuren in ons dieet

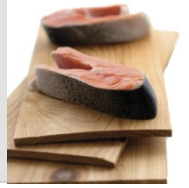


Vetten, vetzuren en cholesterol in vis



- Rijk aan vetten gezond voor het hart:
 - Poly-onverzadigde vetten o.a. omega-3 vetzuren
- In vergelijking met vlees:
arm aan verzadigde vetten
- Arm aan cholesterol (tov vlees, kaas, eieren, ...)

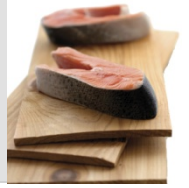
Bron van vitamines en micronutriënten



- Rijke bron van niacine en vitamine B12
- Bron van vitamine A en vitamine D

- Micronutriënten waarvan de huidige inname vrij laag is:
 - Calcium
 - Ijzer
 - Zink
 - Jodium
 - Selenium

Overzicht van de presentatie



- Gezonde aspecten van vis eten
- **Keerzijde van de medaille: contaminanten**
- Huidige visconsumptie in België
- Aanbevelingen omtrent vis eten

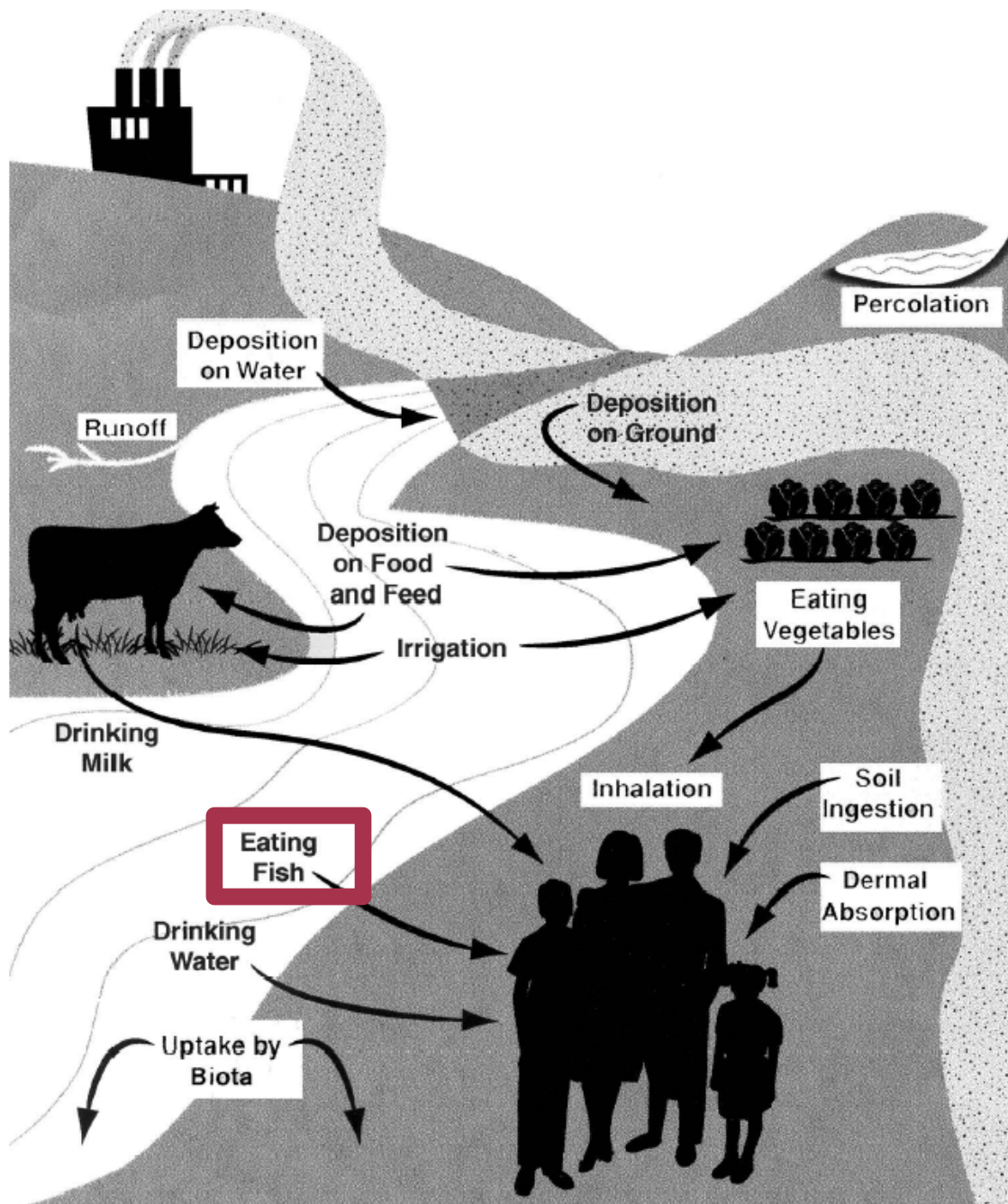
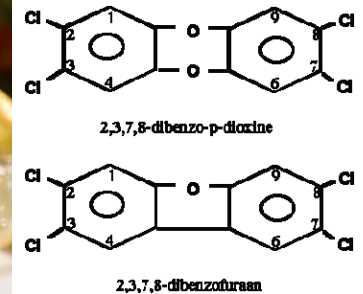


FIGURE 1. Exposure pathways.



Kwik, arseen, lood, ...



Dioxines, PCBs,
vlamvertragers, ...

**Philippus Aureolus Theophrastus
Bombastus von Hohenheim: "Paracelsus"
(1490-1541)**

"All substances are poisons.

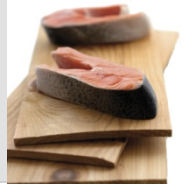
There is none that is not a poison.

The right dose differentiates a poison from a remedy"

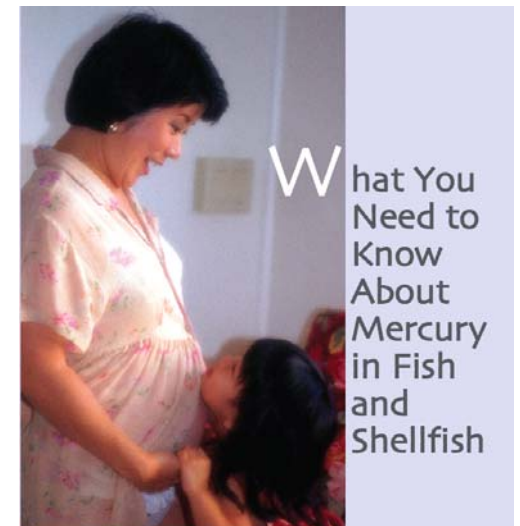
Philippus Paracelsus (1493-1541)



Zware metalen: Kwik



- Bioconcentratie en bio-accumulatie
- Methyلكwik: meest toxische vorm
- Middellandse Zee: gevoelig gebied
- Doelorgaan:
centraal zenuwstelsel en hersenen
- Soorten:
makreel, haai, zwaardvis, tonijn



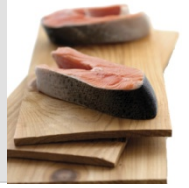
W hat You
Need to
Know
About
Mercury
in Fish
and
Shellfish

Advice for

Women Who Might Become Pregnant
Women Who are Pregnant
Nursing Mothers
Young Children

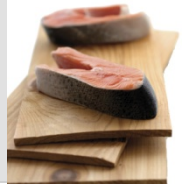
from the
U.S. Food and Drug Administration
U.S. Environmental Protection Agency

Arseen



- Organisch arseen versus anorganisch arseen (kankerverwekkend)
- In vis en zeevruchten: vrij grote hoeveelheden arseen, maar in organische vorm
- Huidige inname van arseen via vis: beneden toxisch niveau

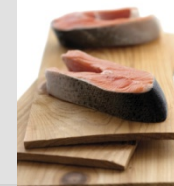
POPs



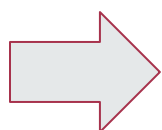
- Persistent organic pollutants:
Resistent tegen afbraak in het milieu: bio-accumulatie en bio-magnificatie

- Voorbeelden:
 - Pesticiden, bv. DDT
 - PCBs
 - Dioxines
 - Gebromeerde vlamvertragers
 - Tributyltin (biocide)

POPs: gezondheidsrisico's

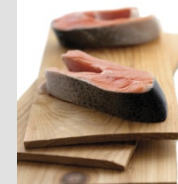


- Hormonenverstoorders
- Verstoring van immuun- en voortplantingsstelsel
- Kankerverwekkend

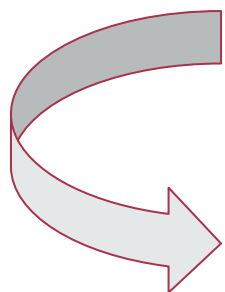


Gehaltes in vis: regio afhankelijk

PCBs, dioxines, vlamvertragers in vis

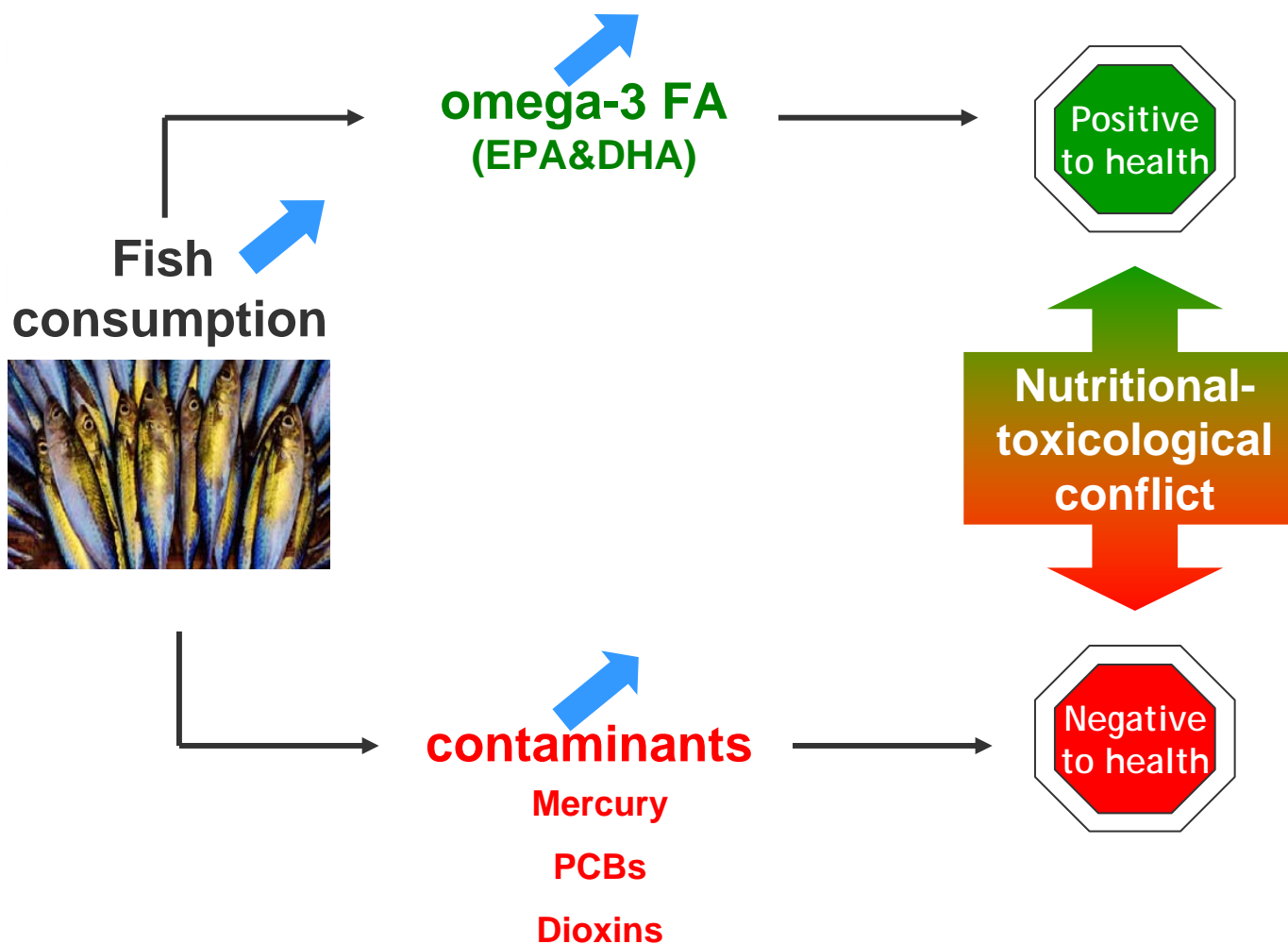
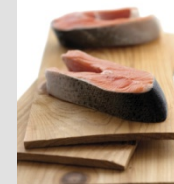


- Vetoplosbaar
- Hoog gehalte aan omega-3 versus hoog gehalte aan POPs

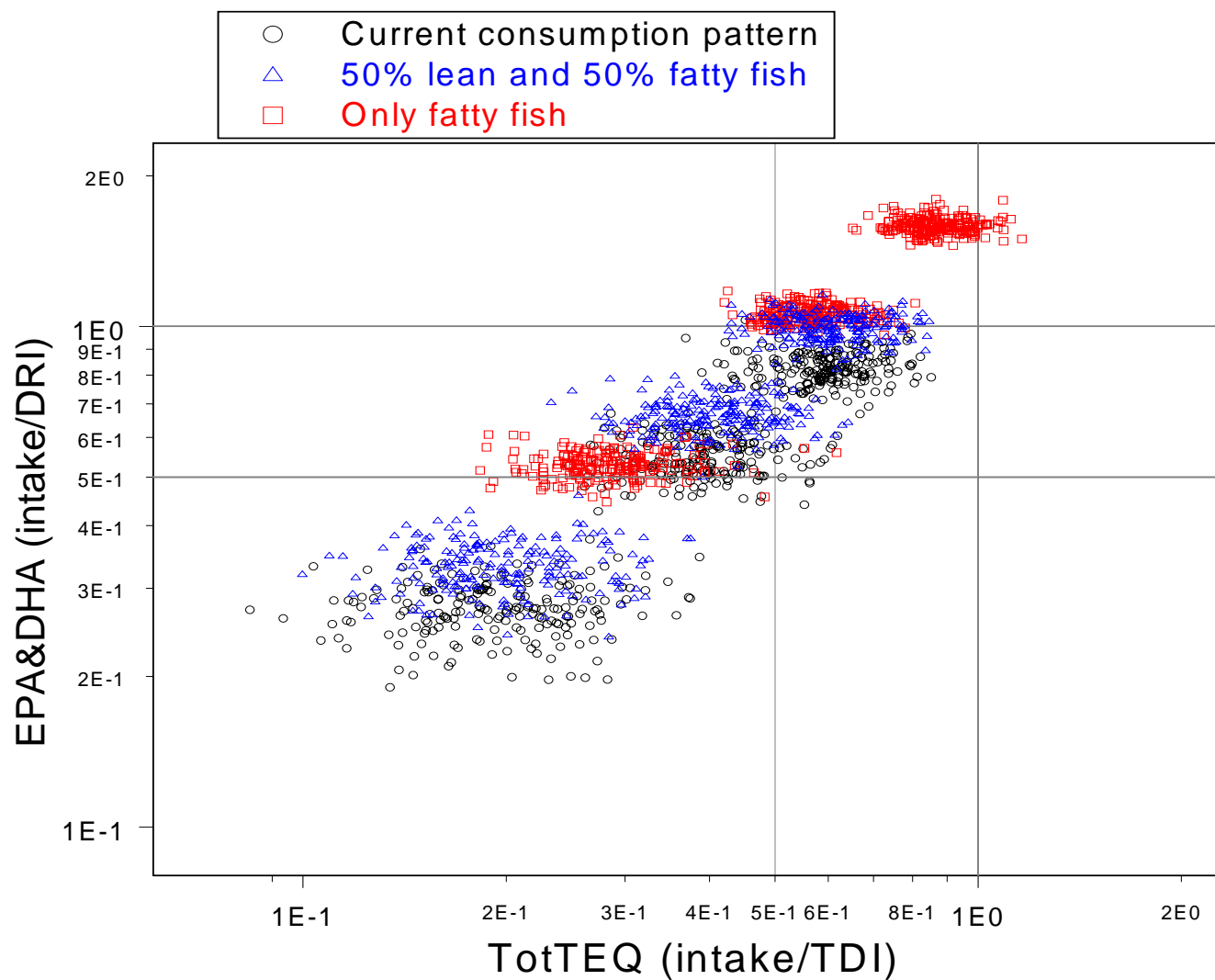
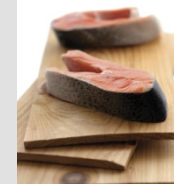


Nutritieel-toxicologisch conflict

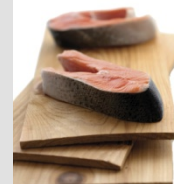
Vis eten: baten en risico's



PCBs, dioxines, vlamvertragers in vis



Voedselveiligheid in België

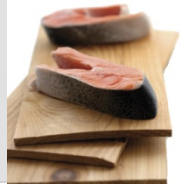


Voedselveiligheid

THE NEVER-ENDING DREAM:
ZERO RISK

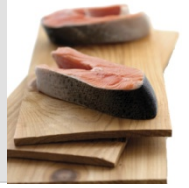


Voedselveiligheid in België



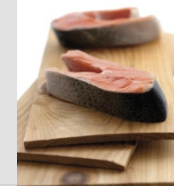
- Europese verordeningen: maximum limieten
- Controle- en monitororganen: FAVV, CODA, ILVO,
...

Overzicht van de presentatie



- Gezonde aspecten van vis eten
- Keerzijde van de medaille: contaminanten
- **Huidige visconsumptie in België**
- Aanbevelingen omtrent vis eten

Belgische volwassenen (2004)



- Vis en schaaldieren:
 - Gemiddelde 168 g/week (1.5 portie)
 - Lager bij vrouwen
 - Slechts 30% > 210 g/week
 - In Brussel en Wallonië slechts 15% > 210 g/week
 - 20% eet bijna nooit vis
 - 3% eet nooit vis
- Eiwitname: 36.5% < vlees; 6% < vis

Vlaamse adolescenten (1997)

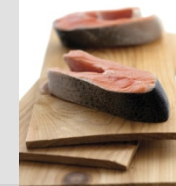
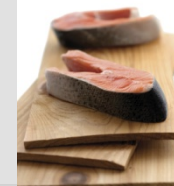


Table 1 Seafood consumption in adolescents (g/week)

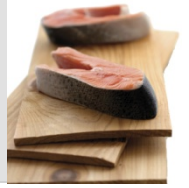
	SEAFOOD CONSUMPTION (g/week)					
	<u>Whole population</u>			<u>Seafood consumers only</u>		
	All (n=341)	Boys (n=129)	Girls (n=212)	All (n=218)	Boys (n=81)	Girls (n=137)
Mean	106.8	119.5	99.0	167.0	190.2	153.3
25 th percentile	0.0	0.0	0.0	65.0	80.7	50.0
Median	55.0	70.0	48.8	148.0	150.0	125.0
75 th percentile	183.0	184.5	184.0	221.0	226.3	219.5
				64%	63%	65%

Vissoorten (2007)



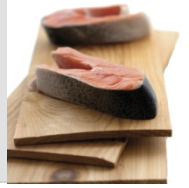
Vissoorten	Percentage
Kabeljauw	24.7%
Tonijn	19.2%
Alaska koolvis (pollak)	13.6%
Schol, pladijs	7.4%
<i>Totaal magere vis</i>	<i>65%</i>
Zalm	19.7%
Haring	8.0%
Makreel	7.4%
<i>Totaal vette vis</i>	<i>35%</i>

Overzicht van de presentatie



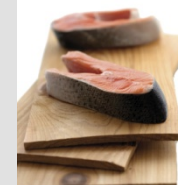
- Gezonde aspecten van vis eten
- Keerzijde van de medaille: contaminanten
- Huidige visconsumptie in België
- **Aanbevelingen omtrent vis eten**

Aanbevelingen: gezonde vis



- Vervang **(vet) vlees** één of bij voorkeur twee maal per week door **vis** (combinatie magere en vette vis)
- Vervang **vette kaassoorten** door **vette vissoorten** bij de broodmaaltijd
- **Varieer** in vissoorten en plaats van aankoop

Enkele interessante websites



RECEPTEN

- <http://www.vis.vlam.be/>
- <http://www.tijdvoorvis.nl/>

DUURZAAMHEID

- <http://www.goedervis.be/>

Vis eten: **Gezonde vis !**

