



Is magere vis even gezond als vette vis?

Volgens de voedingsaanbevelingen zet je best 1 tot 2 keer per week vis op het menu, waarvan minstens 1 keer vette vissoorten zoals haring, maatjes, sardienen en sprat. Maar wat als je geen vette vis lust? Kan je vette vis dan vervangen door magere vissoorten zoals pladijs, (zee)tong, rog en schelvis? Bevat magere vis evenveel voedingsstoffen als vette vis? We zetten de belangrijkste overeenkomsten en verschillen op een rij.



Magere vis is eiwitrijk

Magere vis bevat net als vette vis veel eiwitten van hoge kwaliteit. Ze brengen allebei ongeveer 17 à 18 g eiwitten per 100 g aan. De eiwitten in vis zijn van goede kwaliteit, dat wil zeggen dat ze goed verteerbaar zijn en voldoende van alle essentiële aminozuren aanbrengen in een goede verhouding.

Magere vis brengt vitamine B6, B12 en D aan. Magere en vette vis zijn allebei een goede bron van vitamine B6 en vitamine B12. Een portie (100 g) vette vis levert 100% van de dagelijks benodigde hoeveelheid vitamine D en vitamine B12.

Een portie (100 g) magere vis levert ongeveer:

- 48% van de dagelijks benodigde hoeveelheid vitamine B12;
- 20% van de dagelijks benodigde hoeveelheid vitamine B6;
- 10% van de dagelijks benodigde hoeveelheid vitamine D.

Magere vis levert dus wat minder vitamine D en B12 dan vette vis, maar dat hoeft geen probleem te zijn. Vitamine D maak je deels zelf aan onder invloed van zonlicht en kan je ook uit andere voedingsmiddelen halen zoals smeer- en bereidingsvetten, (volle) melkproducten en eieren. Vitamine B12 vind je van nature enkel terug in dierlijke producten zoals vlees, vis, gevogelte, melk en eieren.

Magere vis is een goede bron van jodium

Een portie (100 g) magere vis levert ongeveer 20% van de dagelijks benodigde hoeveelheid jodium. Aangezien de jodiuminname in België vaak te laag is, is het dus een goed idee om een tot twee keer per week vis te eten naast voldoende andere belangrijke bronnen van

jodium in onze voeding zoals granen en graanproducten en melk en melkproducten. Zowel magere als vette vis zijn ten slotte ook rijk aan selenium. Een portie (100 g) magere of vette vis levert ongeveer 65 à 70% van de dagelijks benodigde hoeveelheid selenium.

Magere vis, lekker licht

Wil je licht en lijnvriendelijk eten, dan zit je goed met gerechten met magere vissoorten zoals Noordzeetong, pladijs, rog en schelvis. Magere vis bevat minder dan 2 g vet per 100 g en is licht verteerbaar. Vette vis weegt iets meer door met zo'n 10 g vet per 100 g. Magere vis levert ongeveer 80 kcal per 100 g, terwijl een portie vette vis tot ongeveer drie keer zoveel calorieën aanbrengt.

Magere vis en omega 3: alle beetjes helpen. Vis is onze voornaamste voedingsbron van de omega 3-vetzuren EPA (eicosapentaeenzuur) en DHA (docosahexaeenzuur), ook bekend als visvetzuren. Naarmate vis meer vetten bevat, zitten er ook meer omega-3 visvetzuren in. Een portie (100 g) magere vis bevat gemiddeld zo'n 80 mg omega 3-visvetzuren en is daarmee nog altijd een goede bron van omega 3-visvetzuren. Eenzelfde portie vette haring en makreel leveren respectievelijk ongeveer 2,5 g en 1,5 g omega 3-visvetzuren.

Door een keer per week vette vis te eten kom je makkelijk aan de dagelijks benodigde hoeveelheid omega 3-visvetzuren (250 tot 500 mg per dag). Wie liever magere vis eet, kan bijkomend omega 3-vetzuren halen uit andere voedingsmiddelen. Combineer jouw favoriete vis van bij ons met (wal)noten, werk visgerechten af met een scheutje olie of serveer met een vinaigrette op basis van oliën rijk aan omega 3-vetzuren zoals koolzaadolie, walnootolie of sojaolie.

Samengevat: is magere vis even goed als vette vis?

Magere vis is een volwaardige keuze: het is eiwitrijk, levert belangrijke vitaminen en mineralen zoals B6, B12, jodium en selenium en is licht verteerbaar. Enkel op vlak van omega 3-visvetzuren en vitamine D scoort magere vis wat minder dan vette vis. Bovendien bestaan er veel verschillende magere vissoorten. Dat biedt tal van mogelijkheden om veel te variëren. Vette vis ter afwisseling biedt een extra portie omega 3-vetzuren.



Wat is jouw favoriete seizoensvis van bij ons?

Laat het ons weten via Facebook of Instagram met #lekkervanbijons. Wil je verder op de hoogte blijven van de allerlaatste nieuwtjes, zet dan ook onze Pinterest- of YouTube-account bij je favorieten of schrijf je in voor onze nieuwsbrief!

In samenwerking met NICE

Het kenniscentrum voedingsinformatie NICE biedt wetenschappelijk onderbouwde informatie op maat van voedings- en gezondheidsprofessionals en geeft duiding bij actuele trends en inzichten rond voeding en gezondheid.