



WIST JE DAT...

... je wekelijks twee porties vis moet eten, waarvan minstens 1 keer vette vis?

De Hoge Gezondheidsraad publiceerde midden 2025 zijn geactualiseerde praktische voedingsaanbevelingen voor volwassenen in België. De raad adviseert om minstens 200 gram vis, schaal- of schelpdieren te eten per week, waarvan minstens éénmaal vette vis.

Vette vis bevat veel omega 3-vetzuren, die je beschermen tegen hart- en vaatziekten en bijdragen aan de ontwikkeling van de hersenen en het zicht.

Voorbeelden van magere vis

- Tonijn
- Tong
- Kabeljauw
- Pangasius
- Tilapia
- Koolvis
- Allaska pollak
- Schaal- en schelpdieren (mosselen, oesters, garnalen, scampi, kreeft,...)

Voorbeelden van vette vis

- Zalm
- Haring
- Sardienen
- Makreel
- Heilbot
- Paling

