

AANBEVELING VISOLIEVETZUREN IN DE PRAKTIJK

De Gezondheidsraad heeft de aanbevelingen voor de dagelijkse inname van visolievetzuren verhoogd. Is dit een praktisch haalbaar en ook ethisch verantwoord advies?

“

Visolievetzuren zijn een hype, maar geen wondermiddel”, zegt Frans Kok. “Er zijn wel veelbelovende aanwijzingen dat visolievetzuren goed zijn voor het hart. Ook zijn er onderzoeken die aantonen dat visolievetzuren een positieve invloed hebben op de cognitieve functies, met name bij ouderen. Bovendien verlagen visolievetzuren mogelijk het risico op darmkanker. Maar deze gegevens zijn gebaseerd op observationeel epidemiologisch onderzoek en dat is niet overtuigend genoeg. Voor definitieve uitspraken over de gezondheidsbevorderende kwaliteiten van visolievetzuren zijn goed opgezette interventieonderzoeken nodig. Zoals het onderzoek aan de Wageningen Universiteit onder leiding van prof.dr.ir. D. Kromhout: een vierjarig dubbelblind onderzoek onder 4000 personen die reeds een hartinfarct hebben meegemaakt. Onderzocht wordt of een verrijkte margarine met omega-3-vetzuren uit visolie het risico op een herhaald hartinfarct kan voorkomen. De resultaten van dit onderzoek worden in 2009 verwacht. Zonder betrouwbare onderzoeksresultaten zijn voedingsclaims over visolievetzuren te voorbarig”, aldus Frans Kok.

EET TWEE KEER VIS

Frans Kok was ook voorzitter van de Commissie richtlijnen goede voeding 2006 van de Gezondheidsraad. Deze commissie heeft wetenschappelijke richtlijnen opgesteld die het Voedingscentrum vertaalt in voedingsmiddelen. “Niet alleen voor consumenten, ook de industrie kan de gegevens gebruiken om het productassortiment te verbeteren,” licht Frans Kok toe. “Op grond van de bevindingen adviseert de commissie om aan te sluiten bij



Professor Frans Kok: “Visolievetzuren zijn een hype, maar geen wondermiddel.”

de recente aanbevelingen van Amerikaanse en Engelse deskundigencommissies. Dit betekent dat de voedingsnorm voor visolievetzuren moet worden verhoogd van 200 mg naar 450 mg per dag. Dit komt neer op tweemaal per week een portie vis waarvan ten minste eenmaal vette vis, zoals zalm, haring en makreel. Dit is op deze wijze verwoord in het rapport *Richtlijnen goede voeding 2006*. Toegegeven, als je van vis houdt en je budget is toereikend, dan zijn twee porties vis per week goed te doen. Een portie bij de warme maaltijd en een (vet) visje op brood. Het visgebruik tijdens de broodmaaltijden blijkt namelijk de grootste bijdrage te leveren aan de voorziening van visolievetzuren. Maar in de praktijk blijkt ook dat de inname van de visolievetzuren EPA en DHA op ongeveer een vierde van de dagelijkse aan-

Prof.dr.ir. F.J. Kok is hoogleraar Voeding en Gezondheid en hoofd van de afdeling Humane Voeding van Wageningen Universiteit, mw. S. Groen is diëtist van Dieet Compleet, mw. I. Volkers is woordvoester van het Voedingscentrum en de heer T. Bult is visserijbioloog bij IMARES.



Diëtist Simone Groen: "Het advies van de Commissie om verrijkte producten te gebruiken, vind ik ver van de praktijk afstaan."

bevolen hoeveelheid ligt, aldus recent onderzoek van het Voorlichtingsbureau Margarine, Vetten en Oliën. We moeten dus drie keer zoveel visolievetzuren gaan eten. Is dat haalbaar? Frans Kok: "Dat is de vraag, maar voor de gezondheid is het zeker wenselijk. De uitkomst van het genoemde onderzoek is overigens bijgesteld tot een derde van de dagelijks aanbevolen hoeveelheid. Dat het mogelijk is om meer vis te eten, zie je in andere Europese landen zoals in Scandinavië en de landen rondom de Middellandse Zee."

GEEN VISOLIECAPSULES

Als het niet lukt om voldoende visolievetzuren uit vis te halen, zijn verrijkte producten een goed alternatief. Voorbeelden zijn O'megabrood, Megafit-vleeswaren, COLUMBUS-eieren en verrijkte margarines. Frans Kok: "Deze producten kunnen een steentje bijdragen, maar de commissie geeft de voorkeur aan het eten van vis. Want het is nog onzeker of met visolievetzuren verrijkte voedingsmiddelen een aanvaardbaar alternatief zijn. Visoliepreparaten hebben nadrukkelijk niet de voorkeur, gezien het risico op overdosering. Hoewel de bovengrens van visolievetzuren onbekend is en waarschijnlijk enkele grammen bedraagt, kan een overdosis de kans op bloedingen vergroten. Bovendien hebben verrijkte basisvoedingsmiddelen het voordeel dat ze ook andere voedingsstoffen leveren zoals eiwit, vitamines en mineralen. Let bij verrijkte producten op het soort omega-3-vetzuren, namelijk EPA (eicosapentaenzuur) en DHA (docosahexaenzuur). Van het plantaardige ALA (alfa-linoleenzuur) zijn de gezond-

heidseffecten nog onvoldoende bekend, bovendien kan het lichaam dit vetzuur slechts in beperkte mate omzetten in EPA en DHA."

ONPRAKTISCH

Diëtist Simone Groen nam de proef op de som en kocht samen met een groep collega's van DNO (Stichting Diabetes and Nutrition Organization) verrijkte voedingsmiddelen. "Naar vleeswaren met visolievetzuren moesten we heel goed zoeken, andere verrijkte producten waren uitsluitend in goed gesorteerde supermarkten verkrijgbaar. Dit is niet alleen onpraktisch, maar het is ook bijzonder lastig om de aanbevolen hoeveelheid visolievetzuren uit verrijkte voedingsmiddelen te halen. Voor niet-viseters betekent dit dagelijks twaalf boterhammen met verrijkte margarine of tweeëntwintig sneetjes O'megabrood. Ik mag blij zijn als mijn cliënten drie besmeerde boterhammen per dag eten! Ook zijn de meeste cliënten niet bereid om diverse verrijkte producten aan te schaffen, gezien de slechte verkrijgbaarheid, de beperkte keus en de hoge prijs. Het advies van de Commissie Richtlijnen goede voeding om geen visoliecapsules maar verrijkte producten te gebruiken, vind ik ver van de praktijk af staan. Bovendien is het voor consumenten moeilijk om een juiste keuze te maken en het winkelpersoneel mist de kennis of geeft misleidende adviezen. Zo gaf het personeel van een reformwinkel het advies om de omega-3-vetzuren uit lijnzaadolie te halen, terwijl het lichaam het ALA uit lijnzaad slechts voor een klein deel kan omzetten in EPA en DHA", vertelt Groen.

VIS OP HET MENU

Simone Groen: "Natuurlijk is vis (vers, diepvries of in blik) veel beter dan visoliecapsules, net zoals fruit veel gezonder is dan vitaminepreparaten. Daarom stimuleer ik het eten van vis bij elke cliënt en expliciet bij mensen met diabetes en hart- en vaatziekten. Ook mensen met ontstekingsachtige ziekten hebben baat bij vette vis. In de praktijk zie ik vaak dat vis 'niet in het systeem' zit. Als ik mensen op weg help, lukt het

Porties van circa 3,2 gram EPA en DHA (voedingsnorm per week)

makreel	70 gram
zalm	200 gram
haring, gezouten	3 stuks
forel	300 gram
kabeljauw	525 gram
O'megabrood	140 sneetjes
COLUMBUS-eieren	28 stuks
Megafit-vleeswaren	210 plakjes
Omega3plus voor op brood	84 besmeerde boterhammen
Becel Omega3plus Mini drink	39 flesjes

Bronnen: C. Maljaars, Diabetes Et dagelijkse kost (2007) en NEVO-tabel 2006.



© Nederlands Visbureau

Consumenten kunnen kiezen voor duurzame vissoorten waarvan de bestanden goed worden beheerd en die met minimale schade aan het milieu worden gevangen of gekweekt.



© Nederlands Visbureau

Drie haringen leveren circa 3,2 gram EPA en DHA, de voedingsnorm per week.

meestal wel om twee keer per week vis op het menu te zetten. Vaak attendeer ik mijn klanten op de website van het Visbureau (www.tijdvoorvis.nl) voor informatie over vis en visrecepten. Als mensen tegen de prijs van vis aanhikken, adviseer ik betaalbare vis in blik of diepvriesvis, zoals koolvisfilet. Vissticks horen niet in dit rijtje thuis: weinig vis en veel paneermeel.”

Ook het Voedingscentrum adviseert twee porties vis per week, terwijl het Nederlands Visbureau heeft berekend dat een gemiddeld huishouden slechts één keer in de tweeënhalve week vis koopt. “Klopt”, antwoordt Volkens van het Voedingscentrum, “maar alle beetjes helpen en daarom stimuleren wij mensen om twee keer per week vis te eten. Bovendien hoeft het advies niet strikt te worden opgevolgd en geldt het voor mensen vanaf negentien jaar. De richtlijn voor kinderen volgt nog. Mensen die vis duur vinden, kunnen sardientjes uit blik kiezen: een vette vis voor een klein prijsje.”

OVERBEVISSING

Voedingsvoorlichters gaan dus massaal vis promoten, terwijl tegelijkertijd berichten over uitgeputte wereldzeeën binnenstromen. Maar liefst 70 procent van de visbestanden is overbevist, rapporteert de FAO. Hoe kun

je nu met een gerust hart roepen dat mensen meer vis moeten eten? Overbevissing is absoluut een probleem, is de mening van Frans Kok. “Kweekvis kan uitkomst bieden, mits de vissen goed worden gevoerd. Geef je kweekvissen uitsluitend soja, dan krijg je vis met ‘verkeerde’ vetzuren. Met vismeel gevoerde kweekvis heeft wel de juiste vetzuursamenstelling, maar het gebruik van vismeel biedt geen oplossing voor het probleem van de uitgeputte wereldzeeën. De kunst is om vissen te kweken met de juiste vetzuren, die weinig vismeel nodig hebben”, besluit Frans Kok.

“Gelukkig hoeft het gebruik van vismeel niet per definitie tot overbevissing te leiden als het vismeel wordt gemaakt van visbestanden die goed worden beheerd”, zegt Tammo Bult van IMARES, een onafhankelijk instituut dat de visbestanden in kaart brengt. “Dankzij vismeel is de visproductie afgelopen jaren wereldwijd gestegen om aan de toenemende behoefte van vis te kunnen voldoen.”

VISWIJZER

“Wie de bedreigde vissoorten wil sparen, kan de Viswijzer (www.goedevis.nl) raadplegen. Ook diëtisten kunnen deze wijzer gebruiken en uitdelen aan mensen die geen internet hebben”, zegt Ineke Volkens. “Consumenten hebben absoluut invloed op de toekomst van vis”, bevestigt Tammo Bult. “Zij kunnen kiezen voor duurzame vissoorten waarvan de bestanden goed worden beheerd en die met minimale schade aan het milieu worden gevangen of gekweekt. Als de consument de bedreigde vissoorten links laat liggen, zullen de viswinkels en supermarkten hierop reageren. Verder kunnen consumenten natuurlijk stemmen op politieke partijen die de overbevissing aanpakken en lid worden van een belangenvereniging die zich inzet voor duurzame visvangst. De detailhandel blijkt namelijk gevoelig voor de druk van Greenpeace, het Wereld Natuur Fonds en dergelijke organisaties. De consument heeft meer macht dan vaak wordt gedacht!”

Conclusie voor de diëtist:

- adviseer twee keer per week vis waarvan ten minste eenmaal vette vis;
- kies voor duurzame vissoorten en laat de bedreigde soorten (zoals gamba's, paling, schol, tong, zeewolf en zwaardvis) links liggen.

Katinka Huiskamp

LITERATUUR

Richtlijnen goede voeding 2006. Achtergronddocument, nr. A06/08. Den Haag, 18 december 2006.

Jaarverslag 2005/2006 (p. 6). Nederlands Visbureau, Rijswijk.

Onderzoeksrapport *De inneming van omega-3 en -6 vetzuren van vitamines A, D en E bij jongvolwassenen.* TNO Kwaliteit van Leven, in opdracht van het Voorlichtingsbureau margarine, vetten en oliën, maart 2007.