

Vis wordt vaak gezien als een van de gezondste eiwitbronnen die je kunt kiezen, en terecht: vis zit vol eiwitten, vitamines en gezonde vetten. Maar niet elke vis scoort even sterk op het gebied van voeding. Sommige soorten zitten boordevol omega-3 vetzuren, terwijl andere vooral mager zijn en minder voedingsstoffen leveren. Met deze top 6 zit je sowieso goed.

Waarom vette vis bovenaan staat

Volgens voedingsrichtlijnen is het slim om minimaal één keer per week vette vis te eten. Die bevat namelijk omega-3 vetzuren (EPA en DHA), die bijdragen aan een gezond hart en een goede hersenfunctie. Daarnaast spelen duurzaamheid, bereidingswijze en mogelijke verontreiniging ook een rol. De ideale vis: rijk aan eiwitten en gezonde vetten, zonder onnodige extra's.

Voedingswaarde per 100 gram

Wanneer je vette vis vergelijkt, zijn er duidelijke verschillen in calorieën, eiwitgehalte en vet samenstelling. De voedingswaarde per 100 gram vers product geeft een goed beeld van wat je binnenkrijgt:

- Calorieën: 207 kcal
- Eiwitten: 20 gram
- Vet: 13 gram (waarvan veel omega-3)

Top 6 meest gezonde vissoorten

1. Zalm

Zalm is de absolute koning als het gaat om gezonde vetten. Het zit vol omega-3, vitamine D en hoogwaardige eiwitten. Ideaal voor spierherstel én je gezondheid. Ja, hij is vetter dan andere vissoorten, maar dat is juist de kracht: dit zijn de gezonde vetten die je wél wilt.

2. Haring

Haring bevat per 100 gram ongeveer 2,6 gram omega-3, wat ongeveer twee keer zo veel is als de dagelijkse aanbeveling voor optimale gezondheid. Een haring van 75 gram levert 0,83 gram DHA en 0,68 gram EPA. Het voordeel van haring is dat je deze vis vaak koud eet, waardoor de visvetzuren onbeschadigd blijven. Omega-3 vetzuren zijn namelijk instabiel en oxideren snel bij verhitting. Daarnaast bevat haring ongeveer 222 kilocalorieën en 18 gram eiwitten per 100 gram.

3. Makreel

Makreel is rijk aan omega-3 vetzuren, vitaminen en mineralen. Een stukje makreel van 75 gram bevat 0,52 gram DHA en 0,38 gram EPA. Men raadt aan om minstens twee porties vette vis zoals makreel per week te eten, omdat de hoge omega-3-gehaltes helpen bij het verlagen van de bloeddruk en cholesterol niveaus. Omega-3 vetzuren, vooral DHA, spelen een grote rol in de hersenontwikkeling en kunnen helpen bij het verminderen van mentale gezondheidsproblemen zoals depressie. Daarnaast versterken de vitamines en mineralen in makreel het vermogen van het lichaam om infecties te bestrijden.

4. Sardines

Sardines bevatten meer calcium, fosfor, kalium, vitamine B12 en vitamine D dan andere vissoorten, zoals zalm en tonijn. Per 100 gram bevatten sardines 320 mg calcium (32% van de ADH), 257 mg fosfor, 12 microgram vitamine B12 (428% van de ADH) en 12,3 microgram vitamine D (123% van de ADH). Daarnaast zijn sardines rijk aan mineralen zoals ijzer, magnesium, natrium en zink. Sardines bevatten ook thiamine, riboflavine, vitamine B3, vitamine B6, foliumzuur, vitamine A, vitamine E en vitamine K.

5. Tonijn

Tonijn uit blik bevat 0,86 gram EPA plus DHA per 100 gram. Hoewel dat minder is dan bij haring, zalm of sardines, blijft tonijn een waardevolle bron van omega-3 vetzuren en eiwitten. Tonijn is veelzijdig in te zetten in salades, pasta's en als snelle eiwitbron.

6. Andere vette vissoorten

Naast de bovengenoemde toppers zijn er nog meer vette vissoorten die een gezonde keuze vormen, zoals **paling** en **ansjovis**. Deze vissoorten behoren tot dezelfde categorie als zalm, makreel en haring, en zijn daarmee ook goede bronnen van omega-3 vetzuren.

Gezondheidsvoordelen van vette vis

Daarnaast versterkt vette vis het immuunsysteem doordat omega-3 vetzuren kleine ontstekingen in het lichaam kunnen neutraliseren. Vitamine D in vette vis helpt bij het metabolisme van fosfor en calcium, mineralen die essentieel zijn voor de groei van de botten. Als je regelmatig vette vis eet, houd je daarmee ook je rode bloedcellen gezond, die een rol spelen bij het rondpompen van zuurstof door je lichaam.