

'Vaak vette vis eten is ongezond'

09-10-2007 00:00

Meer dan drie keer per week vette vis op het menu, zoals haring of zalm, is riskant. Een mens krijgt dan te veel dioxine-achtige stoffen binnen, zo blijkt uit doctoraatsonderzoek van Isabelle Sioen van de Universiteit van Gent.

Wel zijn de vetzuren in vis goed tegen hart- en vaatziekten. De onderzoekster stelt dat twee keer per week vis voldoende is om de aanbevolen hoeveelheid omega-3 vetzuren binnen te krijgen. De onderzoekster bemerkte voorts dat kwik geen probleem is bij het eten van vis. Ze vond geen toxicologische risico's voor de Belgische bevolking.