

# Nieuwsbrief Vis gezond! Vis en zwangerschap

Nieuw advies gezondheidsraad: twee keer per week vis!

## Met vis gezond zwanger

**Nederlanders zouden veel meer vis moeten gaan eten. Dat zegt de Gezondheidsraad in de pas uitgekomen richtlijnen voor een goede voeding. Het advies voor de hoeveelheid visvetten is zelfs verdubbeld: 2x per week vis waarvan minimaal 1x vette vis. Zwangere vrouwen zouden dit advies helemaal ter harte moeten nemen. Vis zit namelijk boordevol voedingsstoffen waarvan juist tijdens de zwangerschap meer nodig is.**

### Visvetten

Op de eerste plaats zitten in vis supergezonde vetten. Dat zijn de zogenoemde omega 3 vetten DHA en EPA. Je vindt ze vooral in vette vis, zoals haring, zalm en makreel. Er is steeds meer bewijs dat deze vetten goed zijn voor de ontwikkeling van de hersenen van de baby, maar ook voor het functioneren van de hersenen van de zwangere zelf. En, deze unieke vetten zitten van nature echt alleen in vis.

### Mineralen

Vis is een goede bron van mineralen. Zo is vis eigenlijk het enige voedingsmiddel waar van nature jodium in zit. En jodium heeft het lichaam nodig voor een



goed werkende schildklier. Selenium, dat ook in vis zit, heeft de schildklier eveneens nodig om de groei te regelen

en voor de ontwikkeling van het zenuwstelsel. Vis bevat ook aardig wat zink. Zink is nodig voor een goede weerstand tegen ziekten, het speelt een rol bij smaak, reuk en gezichtsvermogen en het is belangrijk voor de groei. Voor al deze mineralen geldt dat de behoefte tijdens de zwangerschap hoger is.

### Vitamines

Er zit volop vitamine A, D en B12 in vis.

- Vitamine A is belangrijk voor de ogen, een gezonde huid, de groei en weerstand.
- Vitamine D zorgt voor stevige botten en tanden.
- Vitamine B12 is nodig voor de aanmaak van rode bloedcellen en voor een goede werking van het zenuwstelsel.

Allemaal vitamines waaraan tijdens de zwangerschap een verhoogde behoefte bestaat.

Regelmatig een visje tijdens de zwangerschap is dus heel gezond!

## Als een vis in het water



Elk mens begint zijn leven een beetje als een visje. Zwemmen in het vruchtwater, lekker dobberen in de warme, donkere buik. Alle tijd om te groeien, en dat doen baby's dan ook razendsnel. Het blijft wonderbaarlijk: het begint met slechts een cel en binnen negen maanden ontstaat een compleet menskind! Bij dat hele proces van groei en ontwikkeling speelt voeding een cruciale rol. Want voor al dat groeien zijn natuurlijk veel voedingsstoffen nodig. Het is daarom heel slim als een zwangere vrouw zo gezond mogelijk eet. En bij goed eten hoort vette vis! Want juist de bijzondere vetzuren in die vette vis heeft een kind in de buik hard nodig, bijvoorbeeld voor de vorming van hersenweefsel en voor een goede oogfunctie. In ons land wordt veel onderzoek gedaan naar deze vetzuren. Onderzoek in Maastricht laat zien dat kinderen die voor de geboorte veel visvetzuren via de moeder krijgen, daar zelfs nog op 7-jarige leeftijd van profiteren. Ze zijn motorisch beter ontwikkeld, hun oogfunctie is iets beter en er zijn zelfs aanwijzingen dat ook hun gedrag beter is. Gronings onderzoek toont aan dat visvetzuren tijdens de zwangerschap zorgen voor meer 'lenige' kinderen. Het advies van veel wetenschappers is daarom: "Eet regelmatig vette vis, zeker als je zwanger bent." Want met een visje op z'n tijd voelt een baby zich als een vis in het water!

Karine Hoenderdos, voedingskundige

## Eet meer vis, vooral als je zwanger bent!

Uit onderzoek

**Dat het eten van vis gezond is tijdens de zwangerschap blijkt uit steeds meer wetenschappelijk onderzoek. Vooraanstaand onderzoeker op dit gebied is Gerard Hornstra. Hij is hoogleraar Experimentele voedingskunde in Maastricht en doet veel onderzoek naar zwangere vrouwen en hun kinderen. Hornstra is van mening dat zwangere vrouwen meer vis moeten eten om zo aan een verhoogde behoefte van visvetten te kunnen voldoen.**

### Hersensfunctie moeder

Visvetten spelen een belangrijke rol in het functioneren van de hersenen. Hornstra heeft onderzocht of de hoeveelheid visvetten in het bloed van de zwangere vrouw samenhangt met het functioneren van de hersenen. Uit dit onderzoek blijkt dat het leervermogen van zwangere vrouwen afneemt met het vorderen van de zwangerschap. In die tijd daalt ook de concentratie van visvetten in het bloed van de

moeder. Er lijkt een relatie te bestaan. Uit ander onderzoek bleek al dat vrouwen in landen waar men veel vis eet, veel minder kans op een postnatale depressie hebben dan in landen waar weinig vis gegeten wordt.

### Goed voor het kind

Hornstra heeft ook gekeken of het gehalte aan visvetten bij de moeder tijdens de zwangerschap invloed heeft op de ontwikkeling van het kind. Als

een moeder tijdens de zwangerschap weinig visvetten in het bloed heeft, wordt het kind ook geboren met weinig visvetten in het lichaam. Hornstra heeft gekeken of hiervan een effect was te zien bij kinderen op 7-8 jarige leeftijd. Hij vond geen verschil in de ontwikkeling van de hersenen. Wel zag Hornstra een verschil in motorische ontwikkeling. Ze konden ook scherper zien en sneller informatie opnemen dan kinderen met weinig visvetten bij de geboorte. Vooral de hoeveelheid visvetten die een kind na de geboorte bezit, lijkt van belang volgens Hornstra. Voor hem reden om vrouwen aan te raden tijdens de zwangerschap te zorgen voor voldoende visvetten in de voeding.

## Vis uit de magnetron voor meer smaak èn supersnel klaar

Bereidingswijze

Vis is heel geschikt om te bereiden in de magnetron. Het principe van de magnetron is eenvoudig. De microgolven brengen het water in de vis in beweging, waardoor van binnenuit warmte ontstaat. Dit mag niet te hard gaan, verwarm de vis op halve stand (maximaal 400 watt) en dek de schaal goed af om te voorkomen dat te veel vocht

verdampst. Zorg ervoor dat de visfilet overal ongeveer even dik is, bijvoorbeeld door de dunne delen dubbel te vouwen. Bereidingstijd is 1-2 minuten per 100 gram vis. Doordat bij deze bereidingswijze maar weinig vocht en geen vet wordt toegevoegd, is minder zout nodig en blijven vitamines en smaakstoffen in de vis.



## Vis 2!

VIS 2, het nieuwste kookboek van het Nederlands Visbureau, staat vol lekkere, snelle en gezonde recepten met vis. Daarnaast is er volop informatie over de gezondheidsaspecten en vissoorten. Het boek is te koop bij de visdetailist en het Nederlands Visbureau via [www.tijdvoorvis.nl](http://www.tijdvoorvis.nl).

