

Twee keer per week vette vis eten is goed voor het hart

Luc Ruidant

Minstens twee porties vette vis per week eten zou het risico op ernstige hart- en vaataandoeningen bij mensen die een hoog risico lopen zoals mensen met een voorgeschiedenis van myocardinfarct of CVA met ongeveer een zesde verlagen.

Twee keer per week vette vis eten is goed voor het hart

© iStock

We wisten al dat het eten van vis goed is voor het geheugen. Dat zou echter ook goed zijn voor de gezondheid van het hart, vooral als de vis veel omega-3-vetten bevat.

Een groep van de McMaster University is tot die conclusie gekomen op grond van een meta-analyse van vier internationale cohortonderzoeken bij in het totaal 191 558 mensen van gemiddeld 54,1 jaar (47,9% mannen) in 58 landen op zes continenten. 51 231 van de deelnemers hadden een hart- en vaataandoening.

Consumptie van minstens 175 g vis (ongeveer twee porties) per week correleerde met een lager risico op ernstige cardiovasculaire accidenten en een lagere totale sterfte (ongeveer een zesde lager) bij hoogrisicopersonen en patiënten met een bloedvatziekte, maar niet in de algemene bevolking zonder bloedvatziekte. Eenzelfde tendens wat plotselinge cardiale dood betreft. Die resultaten werden verkregen bij consumptie van vette vis, maar niet van andere vis. Volgens de wetenschappers zijn de heilzame effecten op het hart toe te schrijven aan omega-3-vetten.

"Het beschermende effect was vooral significant bij mensen met een bestaande hart- en vaataandoening", verduidelijkte prof. Andrew Mente.

De auteurs zijn ervan overtuigd dat hun studie belangrijke implicaties heeft voor de richtlijnen voor het eten van vis.

(referentie: JAMA Internal Medicine, 8 maart 2021, doi: 10.1001/jamainternmed.2021.0036)