

Vis is gezond, maar een hoger IQ hoef je niet te verwachten

onder het mes



Reclamejongens zweren bij omega-3 en -6-vetzuren. Die bestanddelen uit vette vis zouden onze intelligentie opkrikken. Met dat oogmerk worden ouders aangespoord om het brood van hun kroost te besmeren met Blue Band Idee, waar onder meer het omega-3-vetzuur DHA in zit.

Maar waar je in de reclame met één likje boter een dombo kunt omtoveren in een Einstein, gaat zoiets in de wetenschap een stuk moeizamer. Dat blijkt uit een Zweeds onderzoek naar het effect van visconsumptie op de intelligentie van pubers.

Zweedse wetenschappers vroegen bijna vierduizend 15-jarige jongens hoe vaak ze vis aten: één keer per week, vaker of minder vaak. Drie jaar later deden de ondervraagden een intelligentietest, in het kader van de verplichte militaire dienstkeuring. Vis leek inderdaad bevorderlijk voor het IQ. Tieners met één vismaal per week scoorden 6 procent hoger dan kariger viseters; wie nóg vaker vis at, stak er zelfs 11 procent bovenuit.

Overtuigend? Niet voor Marianne Geleijnse, voedingsepidemioloog aan de Wageningen Universiteit. Zij ziet ernstige tekortkomingen. „De onderzoekers hebben de intelligentie aan het begin van de studie niet gemeten. Je weet daardoor niet of het IQ van viseters echt is toegenomen. Voor hetzelfde geld is er niets veranderd en eten slimme mensen gewoon meer vis omdat ze weten dat het gezond is voor het hart en de bloedvaten.”

Denkbaar is ook dat veelvuldige viseters minder rookten en dronken dan matige viseters, zodat ze hun IQ spaarden. De onderzoekers hebben daar geen idee van, want ze hebben er niet naar gevraagd. Het gunstige effect dat ze aan vis toeschrijven, zou dus net zo goed kunnen voortvloeien uit het mijden van alcohol en sigaretten.

Dit alles betekent nog niet dat visvetzuren nutteloos zijn voor het IQ. Geleijnse: „Omega-3-vetzuren zoals DHA zijn vóór en kort na de geboorte nodig voor de hersenontwikkeling. Als zwangere vrouwen 100 milligram DHA eten, oftewel één vis per week, komt het IQ van hun kinderen op kleuterleeftijd 0,13 punten hoger uit. Het is natuurlijk wel de vraag of kinderen met zo'n klein beetje extra intelligentie iets opschieten.”

Ook dementerende ouderen zijn gebaat bij visvetzuren. Naarmate ze die stoffen meer binnenkrijgen, scoren ze iets beter op allerlei testjes. Maar schokkend is de winst niet, relateert Geleijnse. En bij kinderen en gezonde volwassenen lopen nog studies –degelijker dan de Zweedse– die helderheid moeten verschaffen over de vraag of vis hun IQ verhoogt.

Hoe werken die vetzuren eigenlijk? Theorieën te over. Zo bestaat het vermoeden dat visvetzuren de membraan van zenuwcellen vloeibaarder maken, zodat die cellen beter kunnen communiceren. Het zou ook kunnen dat de vetzuren de doorbloeding van de hersenen verbeteren en de kans op bloedpropjes tegengaan.

Toch vindt Geleijnse het vreemd dat vis het IQ meetbaar zou verhogen. „Vegetariërs hebben ook hersenen. Waar halen die hun visvetzuren dan vandaan? Een beetje uit de omzetting van plantaardige olie, maar is dat genoeg? Daar puzzelen we nog op.”

Zelf eet de deskundige zeker één of twee keer per week vis, maar niet voor haar intelligentie. „Ik vind het gewoon lekker.”

© Trouw 2009, [op dit artikel rust copyright](#).