

"Groenten en fruit heilzaam tegen sommige kankers"

nieuws

In tegenstelling met wat jaren is gedacht, beschermt het eten van veel groenten en fruit niet tegen borstkanker. Dat is de verrassende conclusie van een grootschalig Europees onderzoek. Die gezonde eetgewoonte zou ook niet helpen helpen om andere kankers te voorkomen. In Het Belang van Limburg relateert oncoloog dr. Jaak Janssens de onderzoeksresultaten.

🕒 13 JANUARI 2005 – LAATST BIJGEWERKT OM 4 APRIL 2020 14:29

▫

In tegenstelling met wat jaren is gedacht, beschermt het eten van veel groenten en fruit niet tegen borstkanker. Dat is de verrassende conclusie van een grootschalig Europees onderzoek. Die gezonde eetgewoonte zou ook niet helpen helpen om andere kankers te voorkomen. In Het Belang van Limburg relateert oncoloog dr. Jaak Janssens de onderzoeksresultaten.

Een team van vorsers volgde ruim 280.000 aanvankelijk gezonde vrouwen sinds 1992. Er werd geen enkel verband ontdekt tussen hun eetgewoonten en het ontstaan van borstkanker, wat bij 3.500 onder hen werd vastgesteld. "Dat is één van de studies die geen effect aantonen", zegt kankerspecialist Janssens. "Er zijn andere studies geweest die groente en fruit wél belangrijk vonden bij de preventie van kanker(s)".

Volgens Janssens is het bovendien een feit dat een volwassen vrouw nog weinig kan doen om het risico op borstkanker te verkleinen door eetgewoonten te veranderen. De aanleg tot borstkanker manifesteert zich in de kindertijd en de puberteit. Een gezonde voeding is in die fase belangrijker dan later. "Het verband tussen eetgewoonten en borstkanker bij vrouwen blijkt uit de nieuwe studie zeer gering, maar ik zou me dus hoeden voor een veralgemening".

Uit bredere vakliteratuur blijkt overduidelijk dat vooral fruit echt wel beschermt tegen kankers in de bovenste spijsverteringskanalen. Groenten beschermen vooral het maag- en darmstelsel, zo luidt het. De eindconclusie is dat het effect van voeding marginaal blijft voor borst-, prostaat- en long-, eierstok- en baarmoederkanker, maar een sterke positieve relatie bestaat er wel voor slokdarm-, maag- en leverkanker.

Bd Simon Bolivar 17
1030 Schaerbeek

Contact

M • info@vilt.be

Volg ons op:

screenreader.visit us on our facebook page: <https://www.facebook.com/vilt.nieuws/>

screenreader.visit us on our linkedin page: <https://www.linkedin.com/company/vilt-vzw/>

screenreader.visit us on our instagram page: <https://www.instagram.com/vilt.nieuws>

screenreader.visit us on our x page: https://x.com/vilt_nieuws

screenreader.visit us on our bluesky page: <https://bsky.app/profile/viltnieuws.bsky.social>

© 2026 VILT vzw, all rights reserved |

[Privacy policy](#)

[Copyright](#)

[Cookie Policy](#)

[Cookie instellingen aanpassen](#)

Webdesign by [Who Owns The Zebra](#)