

# "Groenten en fruit kunnen veel gezonder"

nieuws

De gehaltes gezonde stoffen in groente- en fruitproducten schommelen zo sterk dat de mogelijke gezondheidsbevorderende werking van deze producten verre van optimaal is. Dat is voorlopig een gemiste kans omdat het belang van plantaardige producten voor de gezondheid steeds duidelijker aangetoond wordt. Dat staat te lezen in een persbericht van de Wageningse universiteit.

🕒 14 OKTOBER 2005 – LAATST BIJGEWERKT OM 4 APRIL 2020 14:31

De gehaltes gezonde stoffen in groente- en fruitproducten schommelen zo sterk dat de mogelijke gezondheidsbevorderende werking van deze producten verre van optimaal is. Momenteel worden in groenten en fruit meer dan honderdvoudige verschillen teruggevonden. Dat staat te lezen in een persbericht van de Wageningse universiteit. Modelsimulaties voorspellen een verlaging van het risico op dikkedarmkanker in de orde van 45 procent indien de hele productieketen erin zou slagen om ervoor te zorgen dat de gemiddelde gehaltes gezonde stoffen met een factor drie zouden stijgen. Die winst zou mogelijk zijn door een betere raselectie, optimale bewerkingsprocessen en goede consumentenvoorlichting, aldus de onderzoekers Matthijs Dekker en Ruud Verkerk.

Volgens de onderzoekers zijn de veredeling, de teelt, de stockage en de verwerking van groenten en fruit van oudsher sterk gefocust op de maximalisering van de productie, de daling van het bederf en het behoud van een aantrekkelijk uitzicht. En dus is er minder aandacht voor de vitamines en mineralen. De jongste jaren wordt trouwens van steeds meer plantaardige producten duidelijk dat ze een belangrijke beschermende rol spelen bij allerlei verouderingsziekten. Recent zijn er aanwijzingen bijgekomen voor de vertraging van het proces van dementie.

**Meer informatie:** [Niet meer, maar betere groente](#)

Bd Simon Bolivar 17  
1000 Bruxelles

## Contact

M • [info@vilt.be](mailto: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](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