

"Melk blijft onmisbaar in voedingspatroon"

nieuws

Elke dag meer dan twee glazen melk drinken verhoogt het risico op eierstokkanker. Dat blijkt uit een Zweedse studie bij 61.084 vrouwen tussen 38 en 76. "Deze studie vond enkel aanwijzingen voor een verhoogd risico op een bepaald type van eierstokkanker en niet voor andere types", nuanceert Hilde De Geeter van het Nutrition Information Center (NICE). "De onderzoeksresultaten betekenen zeker niet dat vrouwen geen melk meer mogen drinken".

🕒 7 MAART 2005 – LAATST BIJGEWERKT OM 4 APRIL 2020 14:29

Elke dag meer dan twee glazen melk drinken verhoogt het risico op eierstokkanker. Dat blijkt uit een Zweedse studie bij 61.084 vrouwen tussen 38 en 76. "Deze studie vond enkel aanwijzingen voor een verhoogd risico op een bepaald type van eierstokkanker en niet voor andere types", nuanceert Hilde De Geeter van het Nutrition Information Center (NICE). "De onderzoeksresultaten betekenen zeker niet dat vrouwen geen melk meer mogen drinken".

In de Zweedse studie werden vrouwen dertien jaar lang gevolgd door onderzoekers van het Karolinska Instituut. Vrouwen die meer dan vier keer per dag zuivel eten of drinken, zouden twee keer meer kans lopen om eierstokkanker te krijgen dan wie zuivel mijdt of met mate gebruikt. Het is onduidelijk wat hiervan de precieze oorzaak is. Volgens één mogelijke verklaring ligt het aan de lactose, een soort van suiker die in melk, yoghurt en kaas voorkomt. Lactose zou voor een overproductie van hormonen zorgen, wat de groei van een tumor kan stimuleren.

"Op basis van dergelijk onderzoek kunnen alleszins geen aanbevelingen geformuleerd worden zonder dat ze bevestigd zijn in andere studies, bijvoorbeeld klinische interventiestudies", zegt De Geeter. "Meer onderzoek is dus nodig alvorens definitieve conclusies over het verband tussen eierstokkanker en melkverbruik te kunnen trekken".

De voedingsdeskundige wijst erop dat melk en zuivelproducten in onze voeding de belangrijkste bron van calcium blijven. Calcium is nodig om de botten stevig te houden en osteoporose te voorkomen. Daarnaast leveren melk en zuivelproducten eiwit en onmisbare vitaminen en andere mineralen. "Bovendien worden aan zuivel gezondheidsbevorderende effecten toegekend zoals een beschermend effect op darmkanker bij een verbruik van meer dan een halve liter per dag", besluit De Geeter.

VILT vzw

Bd Simon Bolivar 17
1000 Bruxelles

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](#)