nieuws

"Melkconsumptie kan risco op hartaanval doen dalen"

nieuws

Nadat jarenlang beweerd werd dat zuivelproducten niet goed zijn voor hart en bloedvaten, komen vorsers van de universiteit van Cardiff aandraven met het tegendeel. Per dag ruim een halve liter volle melk drinken zou het risico op hartaanvallen en beroertes met twee derde kunnen verminderen, beweren de onderzoekers in de Journal of Epidemiology and Community Health. Volgens hen beschermen zuivelproducten tegen het zogeheten 'metabolisch syndroom', dat verband houdt met een grotere kans op diabetes type 2, hart- en vaatziektes en beroertes.

13 JULI 2007 – LAATST BIJGEWERKT OM 4 APRIL 2020 14:38

Nadat jarenlang beweerd werd dat zuivelproducten niet goed zijn voor hart en bloedvaten, komen vorsers van de universiteit van Cardiff aandraven met het tegendeel. Per dag ruim een halve liter volle melk drinken zou het risico op hartaanvallen en beroertes met twee derde kunnen verminderen, beweren de onderzoekers in de Journal of Epidemiology and Community Health. Volgens hen beschermen zuivelproducten tegen het zogeheten 'metabolisch syndroom', dat verband houdt met een grotere kans op diabetes type 2, hart- en vaatziektes en beroertes.

De symptomen ervan omvatten een hoge bloeddruk en een vetopstapeling ter hoogte van de buik. Voor het onderzoek werden 2.375 mannen gedurende meer dan twintig jaar gevolgd. Bleek dat diegenen die volle melk dronken en kaas en yoghurt aten minder kans liepen op het 'metabolisch syndroom'. Volgens de onderzoekers hebben zuivelproducten een gunstig effect op de manier waarop het lichaam vetten opslaat. Volgens hen behoren melk, kaas en yoghurt dus zeker tot een gezond dieet.(KS)

Meer informatie: Milk consumption, stroke, and heart attack risk: evidence from the Caerphilly cohort of older men

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

Crafted by Brigada