

"Te veel rood vlees verhoogt risico op darmkanker"

nieuws

Uit een Europees onderzoek naar de relatie tussen voeding en kanker (EPIC-onderzoek) blijkt dat mensen die vaak grote hoeveelheden rood vlees eten, een grotere kans hebben op darmkanker. Wie dagelijks twee steaks of een paar sneetjes ham naar binnen speelt, blijkt een derde meer kans op darmkanker te hebben dan mensen die dit minder dan één keer per week eten. De resultaten van dit onderzoek zijn volgens NICE echter geen reden om het eten van rood vlees af te raden.

🕒 16 JUNI 2005 – LAATST BIJGEWERKT OM 4 APRIL 2020 14:30

Uit een Europees onderzoek naar de relatie tussen voeding en kanker (EPIC-onderzoek) blijkt dat mensen die vaak grote hoeveelheden rood vlees eten, een grotere kans hebben op darmkanker. Wie dagelijks twee steaks of een paar sneetjes ham naar binnen speelt, blijkt een derde meer kans op darmkanker te hebben dan mensen die dit minder dan één keer per week eten. De resultaten van dit onderzoek zijn volgens het Nutrition Information Center (NICE) echter geen reden om het eten van rood vlees af te raden.

"Wetenschappers vermoeden al een tijdje dat grote hoeveelheden rood en verwerkt vlees het risico op darmkanker doen toenemen, maar dit is één van de grootste onderzoeken wereldwijd en het eerste in Europa dat een sterk verband kan aantonen", stelt hoofdonderzoekster Sheila Bingham van de Human Nutrition Unit van de universiteit van Cambridge in De Morgen. "Wie twee porties rood vlees per dag verorbert - het equivalent van bijvoorbeeld een broodje met hesp en een rundsfilet - verhoogt zijn risico op darmkanker met 35 procent in vergelijking met iemand die maar één keer rundsfilet per week eet. In de eerste groep hebben zeventien op 10.000 vijftigjarigen in de loop van het onderzoek darmkanker opgelopen, in de tweede groep zijn er dat maar twaalf.

Waarom rood vlees de kans op darmtumoren doet stijgen, weten onderzoekers nog niet met zekerheid. Hemoglobine en myoglobine, bestanddelen van bloed die

logischerwijs dus ook in rood vlees terug te vinden zijn, zijn volgens Sheila Bingham de meest waarschijnlijke boosdoeners. "Die stoffen brengen in de darmen een proces op gang dat 'nitrificatie' heet en kankerverwekkende nitrieten doet vrijkomen", zegt de wetenschapster. Ook kankerverwekkende stoffen die tijdens het koken of bakken van het vlees ontstaan, zouden heel wat naars kunnen aanrichten, maar die stoffen werden ook teruggevonden in kippenvlees, dat niet wordt gelinkt aan een verhoogd risico op kanker".

Alhoewel mensen al duizenden jaren rood vlees eten, deden ze dat in prehistorische tijden op een heel andere manier en met een heel andere frequentie. "Vlees was schaars, een echte traktatie. De meeste energie haalden ze uit de andere bestanddelen van de maaltijd", vertelt Bingham. "Wanneer vlees in een stoofpot wordt gegeten, zijn de porties niet zo groot en is het vermengd met groenten die vezels aanreiken. Maar gerechten als biefstuk-friet of spek en eieren, die bijna nooit groenten of granen bevatten, zouden wel meer problemen kunnen veroorzaken".

Het Nutrition Information Center (NICE) bevestigt dat er studies bestaan die wijzen op een mogelijk verband tussen het eten van rood vlees en het krijgen van darmkanker. "Een gezond en afwisselend voedingspatroon kan het risico verkleinen, zegt NICE-medewerker Hilde De Geeter. "Wie zich houdt aan de aanbevolen portie vlees van 100 gram per dag en rood vlees regelmatig afwisselt met vis en ander vlees zoals kip, heeft minder kans om darmkanker te ontwikkelen. Vroegere resultaten van hetzelfde EPIC-onderzoek wezen er bovendien op dat vezels afkomstig van groenten, fruit en volkoren producten het risico op darmkanker verminderen. Een normale portie vlees vergezeld van een voldoende grote portie groenten kan zonder probleem op het menu blijven staan".

VILT vzw

Bd Simon Bolivar 17
1000 Bruxelles

Contact

M • info@vilt.be

Volg ons op:

f 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/viltnieuwbs.bsky.social>

© 2026 VILT vzw, all rights reserved |

[Privacy policy](#)

[Copyright](#)

[Cookie Policy](#)

[Cookie instellingen aanpassen](#)

Webdesign by Who Owns The Zebra