

# Test-Aankoop: nog steeds teveel nitraten in groenten

nieuws

Sommige groenten die in onze winkels worden verkocht, bevatten te veel nitraten. Dat staat in het jongste nummer van Test-Gezondheid. De verbruikersorganisatie Test-Aankoop vraagt een strengere reglementering en een striktere controle. Nitraten zijn in hoofdzaak afkomstig van de landbouw, en meer bepaald van de mest. Een deel van de nitraten in de bodem of het grondwater komt vroeg of laat in de voedselketen terecht, vooral via groenten en drinkwater.

🕒 25 JULI 2003 – LAATST BIJGEWERKT OM 4 APRIL 2020 14:27

□ Sommige groenten die in onze winkels worden verkocht, bevatten te veel nitraten. Dat staat in het jongste nummer van Test-Gezondheid. De verbruikersorganisatie Test-Aankoop vraagt een strengere reglementering en een striktere controle. Nitraten zijn in hoofdzaak afkomstig van de landbouw, en meer bepaald van de mest. Een deel van de nitraten in de bodem of het grondwater komt vroeg of laat in de voedselketen terecht, vooral via groenten en drinkwater.

Nitraten zijn niet gevaarlijk op zich. Zo'n 5 procent van de nitraten in een volwassen lichaam wordt in de mond en het spijsverteringskanaal door bacteriën omgezet in nitrieten. Die vormen pas een gevaar als ze zich in de maag binden met aminozuren en zo kankerverwekkende nitrosamines gaan vormen. Bij pasgeborenen bestaat er een risico op de zogenaamde "blauwziekte", een zeldzame maar ernstige aandoening die de normale zuurstofopname verhindert.

Test-Aankoop onderzocht de aanwezigheid van nitraten in spinazie, kropsla en groene selder die in de winkel te koop zijn. Het ging zowel om biologisch als traditioneel geteelde groenten. Van de 70 onderzochte stalen overschreden er drie het maximaal toegestane nitraatgehalte. "Die zouden dus gewoon niet mogen worden verkocht", zegt Test-Aankoop.

Rekening houdend met de aanbevelingen van de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) en op basis van een portie van honderd gram, bevatten 28 stalen teveel nitraten voor een volwassene van 70 kilogram. Voor een kind van 15 kilogram waren 65 stalen te niraatrijk. Ook in 14 van de 17 biologische groenten zaten voor kinderen te veel nitraten.

Test-Aankoop laakt de gebrekkige en onsamenhangende wetgeving terzake. "Het is bijvoorbeeld onaanvaardbaar dat voor spinazie de Belgische wetgeving lakser is dan de Europese". Voorts blijkt

er voor sommige groenten geen Europese norm te bestaan. Bestaande Europese normen verschillen soms ook erg van de aanbevelingen van de WHO. Ook is de naleving van de wetgeving onvoldoende, zegt Test-Aankoop.

De consumentenorganisatie wil anderzijds de consumptie van groenten en fruit niet ontmoedigen. Verschillende studies wijzen immers uit dat het aantal gevallen van maagkanker veel lager is bij mensen die veel groenten en fruit eten.

**Lees ook:** [geVILT: Straks werkt elke groenteteler milieubewust](#)

## VILT vzw

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](#)