

Top-20 van voedingsmiddelen tegen kanker

nieuws

Groenten, fruit, noten, visolie en volle granen hebben een verrassende potentie om consumenten te beschermen tegen kanker, zeggen specialisten van het World Cancer Research Fund (WCRF). Het fonds publiceerde zopas een lijst van 20 voedingsmiddelen die de titel 'superfood' verdienen. "Gevaar van zo'n lijstje voedingsmiddelen is dat men zich gaat blindstaren op superfoods, terwijl je voedingsgewoonten als een geheel moet zien", zegt voedingsdeskundige Koen Descheemaeker.

🕒 25 NOVEMBER 2004 – LAATST BIJGEWERKT OM 4 APRIL 2020 14:29

Groenten, fruit, noten, visolie en volle granen hebben een verrassende potentie om consumenten te beschermen tegen kanker, zeggen specialisten van het World Cancer Research Fund (WCRF). Het fonds publiceerde zopas een lijst van 20 voedingsmiddelen die de titel 'superfood' verdienen. "Gevaar van zo'n lijstje voedingsmiddelen is dat men zich gaat blindstaren op superfoods, terwijl je voedingsgewoonten als een geheel moet zien", zegt voedingsdeskundige Koen Descheemaeker in de Gazet van Antwerpen.

Wetenschappers gaan erover akkoord dat één op de drie kankers te maken heeft met voeding. Voedingsmiddelen die bijzonder veel antioxidantia bevatten kunnen de ziekte voorkomen. Antioxidantia zijn mineralen, vitaminen en fytochemische substanties die het lichaam beschermen tegen de schadelijke invloed van onstabiele moleculen die aangemaakt worden door giftige toxines die kankerverwekkend kunnen zijn.

Hoewel er nu een lijst is met superfoods, stelt Descheemaeker dat de voedingswetenschap nog in zijn kinderschoenen staat. "Elke fruitsoort bevat duizenden componenten waarvan we de invloed op de gezondheid nog niet kennen", moet de deskundige toegeven. "Typisch voor groenten en fruit met een vermoedelijk anti-kankereffect is hun intense kleur. Zoals het diepe groen van de kiwi, het rood van wortels of dat van de rode biet, wat wijst op de aanwezigheid van veel chlorofyl. Zonder twijfel is voeding één van de beste middelen om kanker te voorkomen".

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/viltnieuwbs.bsky.social>

© 2026 VILT vzw, all rights reserved |

[Privacy policy](#)

[Copyright](#)

[Cookie Policy](#)

[Cookie instellingen aanpassen](#)

Webdesign by Who Owns The Zebra