nieuws

Witvlezige groenten en fruit beschermen tegen beroerte

nieuws

De consumptie van veel witvlezig fruit zoals appels en peren en witte groenten zoals witloof of bloemkool, kan de kans op een beroerte met de helft verminderen vergeleken met personen die weinig hiervan eten. Dat verklaren onderzoekers van Wageningen Universiteit en het Nederlandse Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu.

21 SEPTEMBER 2011 – LAATST BIJGEWERKT OM 4 APRIL 2020 15:01

Lees meer over:
gezondheid

De consumptie van veel witvlezig fruit zoals appels en peren en witte groenten zoals witloof of bloemkool, kan de kans op een beroerte met de helft verminderen vergeleken met personen die weinig hiervan eten. Dat verklaren onderzoekers van Wageningen Universiteit en het Nederlandse Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu. Zij volgden tien jaar lang 20.000 volwassenen, waarvan er in die tijd 233 een beroerte kregen.
Uit eerder onderzoek onder ruim 20.000 Nederlandse mannen en vrouwen, die bij aanvang geen hart- en vaatziekten hadden, bleek dat het eten van rauwe groente en fruit het risico op een beroerte aanzienlijk verlaagt. Met dezelfde gegevens is onderzocht of er een relatie is tussen de kleur van groente en fruit en het krijgen van een beroerte. De kleur van het eetbare deel van groente en fruit geeft aan dat ze mogelijk beschermende stoffen zoals carotenoïden en flavonoïden bevatten.
Een groep van 20.069 volwassenen vulde een uitgebreide vragenlijst in over hun gebruikelijke eetpatroon in het afgelopen jaar. Groenten en fruit werden in vier kleurgroepen ingedeeld. Kleurgroep groen met bladgroenten, zoals spinazie en sla, kleurgroep geel/oranje zoals citrusvruchten en worteltjes, rood/paars met tomaat, aardbeien en blauwe druiven en de witte kleurgroep met appels en peren (aandeel 55% binnen de groep), naast onder andere banaan en bloemkool. Witte (36%) en

oranje/gele (29%) groenten en fruit leverden de hoogste bijdrage aan de totale groente- en fruitconsumptie. De deelnemers werden tien jaar gevolgd. In die tijd werd bij 233 personen een beroerte vastgesteld.
Mensen met een hoge inname van witte groente en fruit hadden een 55 procent lager risico op het krijgen van een beroerte vergeleken met mensen met een lage inname. Er werd geen verband gevonden van de consumptie van groenten en fruit uit de kleurgroepen groen, geel/oranje en rood/paars met het optreden van een beroerte. Dit is de eerste studie waarbij gezocht is naar een verband met de kleuren van groenten en fruit. Het is daarom noodzakelijk dat deze bevindingen eerst worden bevestigd in ander onderzoek voordat hier conclusies aan worden verbonden.
Het onderzoeksteam geeft aan dat de consumptie van witte groente en fruit eenvoudig is te verhogen met bijvoorbeeld een appel als tussendoortje. Tegelijk waarschuwt het team om de consumptie van groenten en fruit uit de overige kleurgroepen niet te verminderen omdat die andere belangrijke voedingsstoffen bevatten die mogelijk beschermen tegen andere ziekten.

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