nieuws

Aluminium in voeding geen direct gezondheidsgevaar

nieuws

Aluminium in voeding vormt geen direct gevaar voor de gezondheid. Dat blijkt uit onderzoek van de Franse consumentenorganisatie Que Choisir. De opname van aluminium uit voedingsproducten wordt immers beïnvloed door de combinatie met andere voeding. Wel raden de Franse onderzoekers, evenals onderzoekers van het Voedselagentschap (FAVV), het gebruik van aluminium voor bewaring of verhitting van voedsel af.

1 OKTOBER 2012 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 14:19

Lees meer over:
onderzoek
gezondheid

Aluminium in voeding vormt geen direct gevaar voor de gezondheid. Dat blijkt uit onderzoek van de Franse consumentenorganisatie Que Choisir. De opname van aluminium wordt immers beïnvloed door de combinatie met andere voeding. Wel raden de Franse onderzoekers, evenals het Wetenschappelijk Instituut voor Volksgezondheid, het gebruik van aluminium voor bewaring of verhitting van voedsel af.
Al enkele jaren heerst er ongerustheid over de gezondheidseffecten van aluminium in voeding. Als gevolg van studies die aantoonden dat aluminium bij proefdieren een negatief effect heeft op het centraal zenuwstelsel en het voortplantingssysteem, verlaagde de Europese Voedselveiligheidsautoriteit (EFSA) in 2008 de wekelijks toegestane dosis van 7 milligram per kilo lichaamsgewicht naar 1 milligram.
Behalve aan voortplantingsproblemen en problemen met het zenuwstelsel, zou het de botten van kinderen brozer maken en gelinkt zijn aan onder meer diverse vormen van kanker, Parkinson en Alzheimer. Deze verbanden moeten echter nog nader onderzocht worden.
Om te onderzoeken in welke producten aluminium voorkomt en of die producten effectief vermeden moeten worden, analyseerde Que Choisir 80 voedingsmiddelen. Uit

dat onderzoek blijkt dat sommige producten van nature aluminium bevatten, zoals schaaldieren, chocolade en graanproducten. Andere voedingsmiddelen bevatten additieven op basis van aluminium, zoals felgekleurde snoepjes, en nog anderen worden aangeboden in aluminium verpakkingen, zoals bereide maaltijden. Via die verpakking kunnen zij ook aluminium overbrengen.
“Maar hoewel sommige van die producten veel aluminium bevatten, moeten ze niet vermeden worden”, stelt de organisatie. Volgens het Wetenschappelijk Instituut voor Volksgezondheid, dat momenteel ook een 2.000-tal voedingsmiddelen onderzoekt, wordt de opname van aluminium immers bevorderd of afgeremd door andere producten. “Iemand die veel ijzer en calcium binnenkrijgt, zal minder aluminium opnemen dan iemand die vaak zure producten als citroen eet of alcohol drinkt”, zegt de organisatie in Het Laatste Nieuws. De gemiddelde Belg zou hierdoor onder de maximale toegestane limiet per week blijven.
Toch raden Que Choisir en het Wetenschappelijk Instituut voor Volksgezondheid het gebruik van aluminium in de keuken af. “Je gebruikt het beter niet om voedsel in te bewaren of in op te warmen. Zodra je iets opwarmt in aluminium, ontstaat er immers migratie, waardoor het aluminium oplost en er deeltjes in het voedsel terechtkomen”, luidt het. “Vermijd dit zeker voor zure of gezouten voedingsproducten.”

Bron: Het Laatste Nieuws

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

𝕏 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