

# "Antioxidanten in pilvorm bevorderen gezondheid niet"

nieuws

Capsules met antioxidanten die beloven om de vrije radicalen in je lichaam te bestrijden en zo kanker en veroudering tegen te gaan, werken niet. Dat staat te lezen in het wetenschappelijk tijdschrift *New Scientist*. Supplementen worden te snel verteerd door het lichaam om effect te hebben. Voedsel met antioxidanten, zoals groenten en fruit, werkt daarentegen wel.

🕒 3 AUGUSTUS 2006 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 13:57

Capsules met antioxidanten die beloven om de vrije radicalen in je lichaam te bestrijden en zo kanker en veroudering tegen te gaan, werken niet. Dat staat te lezen in het wetenschappelijk tijdschrift *New Scientist*. Voedsel met antioxidanten, zoals fruit, groenten, rode wijn en thee, werkt daarentegen wel.

Vrije radicalen zijn gelinkt aan belangrijke ziekten als parkinson, kanker, suikerziekte, hart- en vaatziekten plus een reeks neurodegeneratieve ziekten. Vanaf de jaren tachtig begon het wetenschappers te dagen dat fruit, groenten en bepaalde planten, alle rijk aan antioxidanten, potentiële wapens zijn in de strijd tegen die aandoeningen. Gevolg was een enorme dieet- en voedingshause gebaseerd op supplementen met antioxidanten.

Antioxidante supplementen, zo blijkt nu echter, helpen geen zier tegen vrije radicalen. Integendeel: ze verergeren de situatie. Ook andere supplementen gingen onderuit. In die mate dat sommige onderzoekers antioxidanten helemaal hebben afgeschreven. Anderen denken dat polyfenolen, carotenoïden en vitaminen enkel heilzaam zijn als ze via fruit en groenten worden ingenomen. Zo kunnen ze lang genoeg in het lichaam verblijven om de vrije radicalen te neutraliseren. Supplementen worden te snel verteerd door het lichaam om effect te hebben.

**Bron:** De Morgen

# 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/viltnieuwbsky.social>

---

© 2026 VILT vzw, all rights reserved |

[Privacy policy](#)

[Copyright](#)

[Cookie Policy](#)

[Cookie instellingen aanpassen](#)

Webdesign by Who Owns The Zebra