nieuws

Bessen en aubergines beschermen tegen Parkinson

nieuws

Het eten van groenten en fruit met veel flavonoïden kan de ontwikkeling van neurologische aandoeningen afremmen.

2 MEI 2012 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 14:18

Lees meer over:
fruitteelt
onderzoek
gezondheid

Het eten van groenten en fruit met veel flavonoïden, zoals bessen en aubergines, kan de ontwikkeling van neurologische aandoeningen afremmen. Dat blijkt uit een onderzoek van Harvard University in samenwerking met de University of East Anglia. Mannen die wekelijks één of meer porties bessen eten, hebben 25 procent minder kans op de ontwikkeling van Parkinson dan mannen die dat niet doen.
In het onderzoek, dat gepubliceerd werd in het tijdschrift Neurology, werd het dieet, de levensstijl en de gezondheid van 130.000 mannen en vrouwen gedurende 20 jaar opgevolgd. Bij meer dan 800 deelnemers werd na die tijd Parkinson vastgesteld. Bij de mannelijke proefpersonen vonden de wetenschappers een significant verband met het eten van flavonoïden. Mannen die het meeste flavonoïden aten, hebben 40 procent minder kans op Parkinson dan mannen die het minste flavonoïden aten. Bij de vrouwelijke proefpersonen werd geen gelijkaardig verband gevonden.

Volgens de onderzoekers zijn het vooral anthocyanins, een soort flavonoïden, die een beschermende werking kunnen hebben tegen neurologische ziekten. Anthocyanins zijn onder meer aanwezig in bessen, aubergines en bramen. Steeds meer onderzoek wijst er op dat regelmatige consumptie van flavonoïden een positieve invloed heeft op de gezondheid. Zo zou het bescherming bieden tegen hartziekten, hypertensie, kankers,

dementie en nu ook Parkinson. Verder onderzoek moet de verbanden echter nog bevestigen.

Bron: agf.nl/eigen verslaggeving

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