

- [Homepage](#)
- [Nieuws](#)
- Bladgroenten en noten verkleinen risico op beroerte

nieuws

Bladgroenten en noten verkleinen risico op beroerte

nieuws

Mensen die meer voedingswaren eten die rijk zijn aan het mineraal magnesium lijken hun kans op een beroerte te verminderen.

26 januari 2012 – Laatst bijgewerkt om 14 september 2020 14:17

Lees meer over:

- [gezondheid](#)

Mensen die meer voedingswaren eten die rijk zijn aan het mineraal magnesium lijken hun kans op een beroerte te verminderen. Dat meldt de in groente en fruit gespecialiseerde nieuwssite AGF.nl op grond van een studie van het Karolinska Instituut in Zweden. De beste natuurlijke bronnen voor magnesium zijn volkoren producten, groene bladgroenten, noten en bonen.

Voor het onderzoek keken de Zweedse wetenschappers naar de gegevens van zeven eerder gepubliceerde studies naar magnesiumconsumptie en beroertes. Deze studies werden uitgevoerd tussen 1998 en 2011 en bevatten de gegevens van meer dan 240.000 mensen. In deze studies werden mensen ouder dan 34 jaar acht tot vijftien jaar gevolgd. Gedurende die tijd kregen bijna 6.500 mensen een beroerte. De gemiddelde magnesiuminname van alle deelnemers aan de studie varieerde van 242 milligram per dag tot 471 milligram per dag.

Het verband tussen magnesium in de voeding en de kans op een beroerte was het duidelijkst bij ischemische beroertes. Deze treden op als een bloedvat in de hersenen wordt geblokkeerd door gestold bloed. De kans op dit type beroerte vermindert met negen procent voor elke extra 100 milligram magnesium die een persoon per dag consumeert. Voor elke ander type van een beroerte verminderde de kans met acht procent voor elke extra 100 milligram magnesium.

Het is nog onduidelijk hoe magnesium het risico op een beroerte vermindert. De onderzoekers denken dat magnesium helpt om de bloeddruk te verlagen. De universiteit toonde eerder al aan dat vrouwen het risico op een beroerte kunnen verkleinen door groenten en fruit te nuttigen. Die bevatten immers veel antioxidanten.

Lees ook: [Antioxidant-rich diet may reduce stroke risk in women](#)

Bron: AGF.nl/eigen verslaggeving

Gerelateerde artikels



nieuws

[Bayer haalt in de VS zijn slag thuis in zaak Roundup](#)

29 juni 2026



nieuws

[Verboden middel oxamyl teruggevonden op landbouwpercelen bij Grote Kemmelbeek](#)

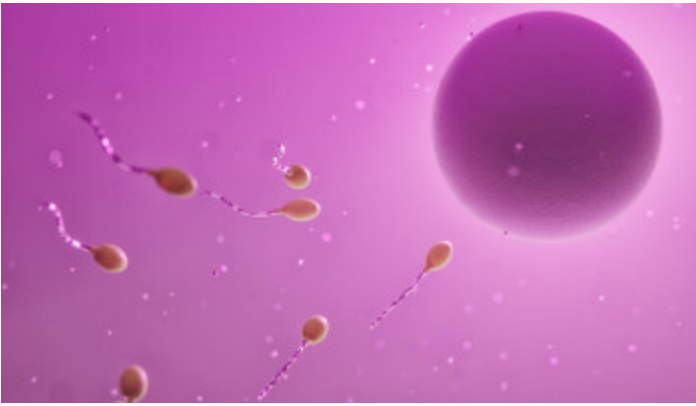
19 juni 2026



nieuws

[400.000 Vlaamse leerlingen snacken gezond dankzij Oog voor Lekkers](#)

18 juni 2026



nieuws

[TFA “giftig voor voortplanting”, goed voor een Europees drinkwaterkader?](#)

17 juni 2026



nieuws

[17-jarige Benght maakt charcuterie zonder E-nummers: “Ik werk puur op het vlees en de kruiden”](#)

15 juni 2026



nieuws

[VLAM lanceert campagne: "Smos alles, vlam gewoon groenten op je lunch"](#)

8 juni 2026



nieuws

[WHO: Jaarlijks 1,5 miljoen doden door onveilig voedsel](#)

5 juni 2026



nieuws

[Drinkwaterplan wil tientallen bestrijdingsmiddelen uitfaseren](#)

5 mei 2026



nieuws

[Onenigheid over drinkwaterplan: wordt 'tijdelijke' versoepeling drinkwaternormen verlengd?](#)

28 april 2026



nieuws

[Giftige bloemen en zieke dieren: vlooienmiddel bevat stoffen die allang in landbouw verboden zijn](#)

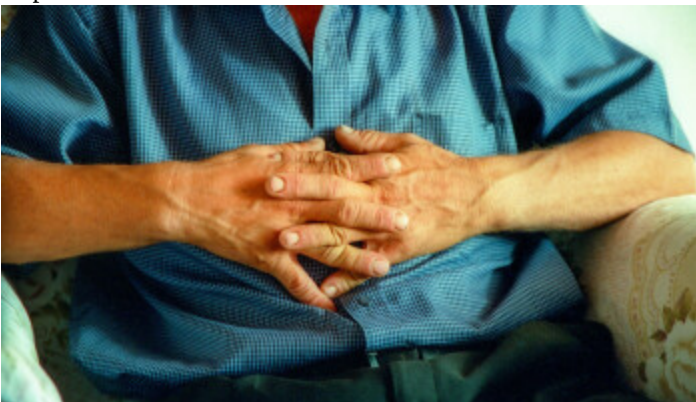
13 april 2026



nieuws

[Les Engagés wil verbod op reclame voor producten met Nutri-Score D of E](#)

9 april 2026



duiding

[Van gewasbescherming tot de bizarre link met roken: het risico op Parkinson uitgelegd](#)

9 april 2026



Factcheck

[Factcheck: PAN trekt aan alarmbel over snoepgroenten, maar is dat terecht?](#)

24 maart 2026

VILT vzw

Bd Simon Bolivar 17
1000 Bruxelles
[Contacteer ons](#)

Contact

- M • info@vilt.be

Menu

- [Steun ons](#)
- [Partners](#)
- [Opinie](#)
- [Wegwijs in de sector](#)

Volg ons op:

- [screenreader.visit us on our facebook page: https://www.facebook.com/vilt.nieuws/](https://www.facebook.com/vilt.nieuws/)
- [screenreader.visit us on our linkedin page: https://www.linkedin.com/company/vilt-vzw/](https://www.linkedin.com/company/vilt-vzw/)
- [screenreader.visit us on our instagram page: https://www.instagram.com/vilt.nieuws](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/viltnieuws.bsky.social](https://bsky.app/profile/viltnieuws.bsky.social)

© 2026 VILT vzw, all rights reserved |

- [Privacy policy](#)
- [Copyright](#)
- [Cookie Policy](#)

[Cookie instellingen aanpassen](#) [Webdesign by Who Owns The Zebra](#)