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

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