nieuws

Carnitine mogelijk boosdoener in rood vlees

nieuws

Amerikaanse onderzoekers denken de stof gevonden te hebben die rood vlees gevaarlijk maakt voor het hart: carnitine. Dat zeggen ze in het medisch tijdschrift ‘Nature Medicine’. Uit de bloedstalen van 2.500 mensen die later een hartaanval kregen, blijkt dat carnitine een chemische stof voortbrengt die op lange termijn de kans op hart- en vaatziekten verhoogt.

9 APRIL 2013 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 14:21

Lees meer over:
gezondheid
onderzoek

Amerikaanse onderzoekers denken de stof gevonden te hebben die rood vlees gevaarlijk maakt voor het hart: carnitine. Dat zeggen ze in het medisch tijdschrift ‘Nature Medicine’. Uit de bloedstalen van 2.500 mensen die later een hartaanval kregen, blijkt dat carnitine een chemische stof voortbrengt die op lange termijn de kans op hart- en vaatziekten verhoogt.
Uit het onderzoek blijkt dat er een verband bestaat tussen carnitine en de aanmaak van een chemische stof in het bloed, TMAO. Die stof zou ontstaan uit een gas dat uitgestoten wordt door darmbacteriën die het carnitine uit rood vlees verteren. TMAO helpt cholesterol om zich in de vaatwand te nestelen, wat dan weer de oorzaak is van atherosclerose, en die aandoening kan uiteindelijk leiden tot hartaanvallen.

Carnitine komt voor in rood vlees, maar wordt ook toegevoegd aan sportdranken en voedingssupplementen omdat het de vetverbranding zou versnellen en het energieniveau zou opkrikken. Overmatig gebruik zou het risico op hart- en vaatziekten verhogen. Hart- en vaatziekten zijn wereldwijd veruit de belangrijkste doodsoorzaak. In Vlaanderen zijn ze de doodsoorzaak in meer dan 1 op de 3 sterfgevallen.
Meer info: Nature Medicine

Bron: De Standaard / 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