nieuws

# Dieetversie frisdranken even slecht voor het hart

nieuws

'Light' versies zijn even slecht voor de gezondheid als de gewone frisdranken. Dat blijkt uit een onderzoek aan de universiteit van Harvard in Boston. De Amerikaanse vorsers volgden drie jaar lang 3.000 proefpersonen. Bleek dat één frisdrankje per dag voldoende is om het risico op overgewicht en hoge bloeddruk met zestig procent te doen toenemen, waardoor ook de kans op hart- en vaatziekten stijgt.

25 JULI 2007 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 14:00

'Light' versies zijn even slecht voor de gezondheid als de gewone frisdranken. Dat blijkt uit een onderzoek aan de universiteit van Harvard in Boston. De Amerikaanse vorsers volgden drie jaar lang 3.000 proefpersonen. Bleek dat één frisdrankje per dag voldoende is om het risico op overgewicht en hoge bloeddruk met zestig procent te doen toenemen, waardoor ook de kans op hart- en vaatziekten stijgt.

De Harvard-onderzoekers werden naar hun zeggen 'getroffen' door de vaststelling dat het niet uitmaakt of men gewone of 'light'-frisdrank drinkt, zo vertelden ze aan de Amerikaanse Hartstichting. Het negatieve effect heeft blijkbaar ook niets te maken met het feit dat de frisdrankconsument er doorgaans ook een minder gezonde levensstijl op nahoudt.

De vorsers corrigeerden hun analyses met onder meer het dagelijkse verbruik, de totale calorie-inname, het rookgedrag, fysieke activiteit, enzovoort. Maar in alle omstandigheden was er een rechtstreeks verband tussen frisdranken en hartproblemen.(KS)

**Meer informatie:** Diet and regular soft drinks linked to increase in risk factors for heart disease

**Bron:** Het Laatste Nieuws

## 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