

"Fruit en groenten kunnen kans op longkanker verlagen"

nieuws

De consumptie van veel fruit en verschillende soorten groenten kan de kans op longkanker verlagen. Dat blijkt uit een Nederlands onderzoek dat kadert binnen de studie European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition (EPIC), waaraan meer dan een half miljoen mensen uit 10 verschillende Europese landen deelnamen.

🕒 15 DECEMBER 2011 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 14:17

Lees meer over:

onderzoek

gezondheid

De consumptie van veel fruit en verschillende soorten groenten kan de kans op longkanker verlagen. Dat blijkt uit een Nederlands onderzoek dat kadert binnen de studie European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition (EPIC), waaraan meer dan een half miljoen mensen uit 10 verschillende Europese landen deelnamen. Het verband wordt vooral vastgesteld bij rokers.

De Nederlandse Frederike Büchner onderzocht de relatie tussen de consumptie van groenten en fruit, zowel de hoeveelheid als de variatie, en de kans op long- en blaaskanker. Een verband met blaaskanker vond ze niet, één met longkanker wel: zowel de omvang van de fruitconsumptie als de variatie in groenteconsumptie blijken het risico op longkanker te verlagen.

Hoe meer fruit mensen dus eten (minimaal twee stuks per dag), en hoe meer verschillende soorten groenten, hoe kleiner de kans op longkanker. Voor de hoeveelheid groenten of het aantal verschillende soorten fruit dat geconsumeerd wordt, vond Büchner daarentegen geen effect.

De verbanden werden voornamelijk vastgesteld bij rokers. Daaruit besluit de onderzoekster dat vooral stoppen met roken de kans op long- en blaaskanker verlaagt. Het onderzoek werd uitgevoerd door het Nederlands Rijksinstituut voor

Volksgezondheid en Milieu (RIVM), waar de onderzoekster werkzaam is, in samenwerking met het UMC St. Radboud uit Nijmegen.

Bron: AgriHolland/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/viltnieuwbsky.social>

© 2026 VILT vzw, all rights reserved |

[Privacy policy](#)

[Copyright](#)

[Cookie Policy](#)

[Cookie instellingen aanpassen](#)

Webdesign by Who Owns The Zebra