nieuws

"Gezondheidseffect groenten en fruit wordt bevestigd"

nieuws

De aanbeveling om dagelijks voldoende groenten en fruit te eten, is wellicht één van de meest wetenschappelijk onderbouwde aanbevelingen. De argumenten voor een preventief effect tegen diabetes, hart- en vaatziekten zijn overtuigend. "Ook het preventief effect tegen kanker houdt stand", zegt NICE-voedingsdeskundige Elise Naessens.

1 MEI 2011 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 14:15

Lees meer over:
gezondheid

De aanbeveling om dagelijks voldoende groenten en fruit te eten, is wellicht één van de meest wetenschappelijk onderbouwde aanbevelingen. Tot die conclusie komt het Nutrition Information Center in het magazine Nutrinews. De argumenten voor een preventief effect tegen diabetes, hart- en vaatziekten zijn overtuigend. "Ook het preventief effect tegen kanker houdt stand", zegt voedingsdeskundige Elise Naessens.
Groenten en fruit zijn nutriëntdense voedingsmiddelen. Dat betekent dat ze weinig energie aanbrengen, maar veel essentiële voedingsstoffen. De actieve voedingsdriehoek adviseert om dagelijks 300 gram groenten en twee tot drie stuks fruit te eten. Uit epidemiologisch onderzoek blijkt bovendien dat groenten en fruit eten het risico op chronische aandoeningen zoals hart- en vaatziekten en sommige vormen van kanker verlaagt.
"Hoe sterk dit laatste effect is, is nog onzeker", zegt Elise Naessens, "maar al toont recent kankeronderzoek aan dat het preventief effect geen 50 procent is zoals vroeger werd aangenomen, toch vinden wetenschappers significante effecten vinden en zien zij geen reden om de huidige voedingsaanbevelingen te wijzigen."
Uit recent onderzoek leidt zij af dat een toename van de groente- en fruitconsumptie met 200 gram per dag het algemene kankerrisico verlaagt met vier procent. "Op sommige vormen van kanker hebben groenten en fruit beduidend meer effect dan op

andere", aldus Naessens. Welke componenten in groenten en fruit verantwoordelijk zijn voor de gevonden effecten, is tot op heden onduidelijk. Onderzoekers hebben voorlopig evenmin kunnen achterhalen van welke groente- en fruitsoorten de meest preventieve werking uitgaat.
Dat vroeger meer indrukwekkende resultaten werden gevonden, wijt de voedingsdeskundige vooral aan tekortkomingen in het toenmalige onderzoek. "Midden jaren '90 is het aandeel prospectieve onderzoeken toegenomen. In vergelijking met het epidemiologisch onderzoek van voorheen is men minder afhankelijk van het geheugen van patiënt en controlepersoon en kan een te selectieve deelname van gezondheidsbewuste personen vermeden worden", verklaart Naessens.
Dat het eten van groenten en fruit aangewezen is ter preventie van hart- en vaatziekten wordt wetenschappelijk nog sterker ondersteund dan vroeger. Personen met een hoge groente- en fruitconsumptie lopen naar schatting 20 procent minder risico op hart- en vaatziekten dan personen die weinig groenten en fruit eten", zegt Naessens. De Wereldgezondheidsorganisatie bevestigt dat heilzaam effect en raadt 400 tot 500 gram groenten en fruit per dag aan.
De Wereldgezondheidsorganisatie schaart zich ook achter een verhoogde groente- en fruitconsumptie in de strijd tegen diabetes. Of groenten en fruit ook overgewicht kunnen vermijden, wordt in het midden gelaten, al zijn de lage energiedensiteit, de aanwezigheid van voedingsvezels en de lage glycemische index wel argumenten pro.
"Uit een overzicht van de International Fruit and Vegetable Alliance blijkt dat er bovendien nieuwe inzichten circuleren omtrent de positieve gezondheidseffecten van groenten en fruit", besluit Naessens. "De verbetering van de longfunctie is veelbelovend, maar de resultaten zijn niet altijd consistent. Verder onderzoek is ook nodig om het effect aan te tonen op katarakt en neurodegeneratieve ziekten."
Meer info: 'Groenten, fruit en gezondheid. De aanbevelingen blijven van kracht'

Bron: Nutrinews

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