

Groenten en fruit verlagen bloeddruk

nieuws

Vijf porties groenten en fruit per dag eten kan het risico op een beroerte met 25 procent verminderen. Fruit en groenten zijn rijk aan kalium, dat de bloeddruk verlaagt. Omdat te hoge bloeddruk één van de hoofdoorzaken is van een beroerte, veronderstellen Britse onderzoekers dat groenten en fruit de remedies bij uitstek zijn.

🕒 22 FEBRUARI 2006 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 13:56

□
Vijf porties groenten en fruit per dag eten kan het risico op een beroerte met 25 procent verminderen. Beroertes veroorzaken vaak vroegtijdig overlijden. Wie het toch overleeft zal een lange en moeizame revalidatieperiode moeten doorlopen en er meestal zware stoornissen aan overhouden. Britse onderzoekers beklemtonen daarom dat het belangrijk is om preventief te werk te gaan. Fruit en groenten zijn rijk aan kalium, dat de bloeddruk verlaagt. Omdat te hoge bloeddruk één van de hoofdoorzaken is van een beroerte, veronderstelt men dat groenten en fruit de remedies bij uitstek zijn.

Bron: Het Nieuwsblad

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](#)

Webdesign by Who Owns The Zebra