

# Groenten neutraliseren gevaarlijke stof in rood vlees

nieuws

Hoe meer vlees je eet, des te groter de kans op darmkanker. Dat risico is te wijten aan heemijzer in het vlees. De remedie is simpel, suggereert een Wageningse proefschrift. Om het heemijzer in een biefstuk te neutraliseren is een portie van hetzelfde gewicht aan spinazie nodig. Voor andere groenten is een andere hoeveelheid vereist, afhankelijk van de hoeveelheid chlorofyl die ze bevatten.

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

Hoe meer vlees je eet, des te groter de kans op darmkanker. De remedie is simpel, suggereert een Wageningse proefschrift. Een bescheiden portie spinazie zou het kwalijke effect van biefstuk op darmcellen al moeten opheffen.

Het is vooral rood vlees dat de kans op kanker in de dikke darm verhoogt. Biefstuk en intensief bewerkt vlees zoals worst en hamburgers scoren wat dat betreft hoog. Het effect wordt veroorzaakt door heemijzer in het vlees, een organische verbinding die bij levende dieren een onderdeel is van hemoglobine, de molecule die zuurstof vervoert. Het is nog steeds niet precies bekend hoe heemijzer de darmcellen beschadigt. Wanneer puur heemijzer in reageerbuizen in contact wordt gebracht met cellen, gebeurt er weinig. Maar wanneer datzelfde heemijzer in het voeder van ratten wordt gemengd, en men laat de ontlasting van de proefdieren reageren met cellen, dan worden die cellen ernstig beschadigd. In het spijsverteringskanaal verandert het heemijzer kennelijk in een agressieve verbinding.

De onbekende metaboliet beschadigde de darmwand van de proefdieren, ontdekte een doctoraatsstudent van de Wageningse universiteit, en de darmwand ging meer nieuwe cellen aanmaken om de oude te vervangen. Deze versnelde celgroei betekent dat er meer kans is op cellen met foutjes in het erfelijk materiaal, en die kunnen uitgroeien tot kankercellen. Het gelijktijdig gebruik van groene groenten en vlees doet het effect teniet, ontdekte de voedingswetenschapper.

Om het heemijzer in een biefstuk te neutraliseren is een portie van hetzelfde gewicht aan spinazie nodig. Voor andere groenten is een andere hoeveelheid vereist, afhankelijk van de hoeveelheid chlorofyl die ze bevatten. Eén van de beste bronnen is boerenkool. Daarna komen spinazie en andijvie. Broccoli is aanzienlijk minder efficiënt. Daarvan zou je ongeveer vijf maal het gewicht van de biefstuk nodig hebben om het heemijzer onschadelijk te maken.

**Bron:** Agriholland

## VILT vzw

Bd Simon Bolivar 17

1000 Bruxelles

## Contact

M • [info@vilt.be](mailto: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](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