nieuws

Hamburgers en worsten verhogen kankerrisico

nieuws

De wereldwijd meest omvattende studie ooit rond de risico's verbonden aan het eten van rood vlees bevestigt dat overmatige consumptie van steaks, hamburgers en koteletten af te raden is. Grote porties runds-, varkens- en ander rood vlees verhogen het risico op kanker, aandoeningen aan het hart en bloedvaten, alsmede andere ziektes.

25 MAART 2009 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 14:07

Lees meer over:
rundveehouderij
gezondheid
consument

De wereldwijd meest omvattende studie ooit rond de risico's verbonden aan het eten van rood vlees bevestigt dat overmatige consumptie van steaks, hamburgers en koteletten af te raden is. Grote porties runds-, varkens- en ander rood vlees verhogen het risico op kanker, aandoeningen aan het hart en bloedvaten, alsmede andere ziektes. Hetzelfde geldt voor 'afgeleide' producten zoals worsten, spek en beleg, zeggen de auteurs van de studie in het vakblad Archives of Internal Medecine. Afhankelijk van de geconsumeerde hoeveelheid kan het risico tot 50 procent stijgen. De studie van het Amerikaanse Nationaal Gezondheidsinstituut (NIH) vergeleek over een tijdsspanne van tien jaar de voeding van 545.000 Amerikanen tussen 50 en 71 jaar oud. Aan het einde van het onderzoek waren ongeveer 71.000 deelnemers gestorven.
Daarbij hadden degenen die het meeste rood vlees aten het hoogste overlijdensrisico. In totaal had 11 procent van de sterfgevallen bij mannen en 16 procent bij vrouwen vermeden kunnen worden indien die proefpersonen even weinig rood vlees hadden gegeten als de 20 procent uit de steekproef met de geringste consumptie, aldus de auteurs.

Zo verhogen mannen, die dagelijks een kwart kilo rood vlees naar binnen slaan het risico op kanker met 22 procent en het risico op hart- en vaatziekten met 27 procent in vergelijking met hen die aan niet meer dan 150 gram per week komen. Bij vrouwen steeg het risico op kanker met 20 procent en op een dodelijk infarct of een beroerte zelfs met de helft.
Onder rood vlees verstaan dieetwetenschappers het vlees van zoogdieren als runderen, varkens en schapen. Niet van tel was of en in hoeverre dat vlees gebakken is.
Meer informatie: Meat Intake and Mortality

Bron: Belga

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