nieuws

In oven bereide groenten slecht voor tanden

nieuws

De zuurtegraad van bepaalde groenten stijgt enorm in de oven, zodat ze even slecht zijn voor de tanden als een glas cola. Dat ontdekte de Schotse professor Graham Chadwick van de universiteit van Dundee. De Leuvense professor Lambrechts bevestigt dit verhaal. "Maar groenten blijven wel gezonder dan cola", nuanceert hij.

10 MEI 2006 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 13:57

De zuurtegraad van bepaalde groenten stijgt enorm in de oven, zodat ze even slecht zijn voor de tanden als een glas cola. Dat ontdekte de Schotse professor Graham Chadwick van de universiteit van Dundee. De Leuvense professor Lambrechts bevestigt dit verhaal. "Maar groenten blijven wel gezonder dan cola", zegt hij.
Professor Chadwick ging in zijn labo aan de slag met ratatouille. Hij ontdekte dat groene paprika's, aubergines en courgettes een veel hogere zuurtegraad kregen wanneer hij ze in de oven klaarmaakte dan wanneer hij ze op een vuurtje stoofde. Bij tomaten en uien had de bereiding in de oven dan weer geen invloed op de zuurtegraad. "Ratatouille klaargemaakt in de oven heeft dezelfde zuurtegraad als bepaalde soorten frisdrank", stelt Chadwick. "Bij overmatig gebruik leidt dat tot tanderosie". Als zuur op tanden inwerkt, kan er immers chemische erosie optreden.
Maar groenten en fruit enkel op zuurtegraad catalogiseren, heeft volgens professor Paul Lambrechts van het departement tandheelkunde van de Universiteit Leuven niet veel zin. "Sinaasappel bijvoorbeeld is zuurder dan pompelmoes, maar je speeksel neutraliseert sneller het zuur van de eerste dan dat van de tweede", legt hij uit. En alleen een overmatig gebruik van zure groenten en fruit als kiwi, limoen en spinazie kan je in de problemen brengen. "Maar elke dag binnen een korte tijdspanne zure dingen eten, kan geen kwaad", stelt Lambrechts.
Meteen je tanden poetsen na een zure maaltijd is volgens de Leuvense professor geen oplossing, integendeel. "Dan zijn je tanden even wat poreuzer en poets je er zo de mineralen vanaf". Dat vegetariërs meer voor hun tanden moeten vrezen, is geen

vaststaand feit. "Het is steeds een combinatie van factoren. En denk eens aan de vitaminen en vezels in ratatouille, daar weegt die zuurtegraad niet tegen op".

Bron: De Morgen

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