nieuws

Meer groenten, minder geconserveerd fruit

nieuws

Wie dagelijks geen vijf, maar zeven porties vers fruit en verse groenten eet, leeft langer. Dat is de conclusie van een grootschalig onderzoek van het Londense University College dat de eetgewoonten van 65.000 mensen gedurende acht jaar analyseerde. Groenten blijken een grotere bescherming tegen beroertes, hartziekten en kanker dan fruit. Diepvriesfruit en fruit uit blik zouden het risico zelfs verhogen.

2 APRIL 2014 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 14:25

Lees meer over:
gezondheid
consument
onderzoek



Wie dagelijks geen vijf, maar zeven porties vers fruit en verse groenten eet, leeft langer. Dat is de conclusie van een grootschalig onderzoek van het Londense University College dat de eetgewoonten van 65.000 mensen gedurende acht jaar analyseerde. Groenten blijken een grotere bescherming tegen beroertes, hartziekten en kanker dan fruit. Diepvriesfruit en fruit uit blik zouden het risico zelfs verhogen.
Een uitgebreid onderzoek naar de gezondheidsimpact van al dan niet verse groenten en fruit, uitgevoerd door een Britse universiteit, wijst uit dat je dagelijks best zeven porties groenten en fruit eet. Dat zijn er twee meer dan de huidige norm van Wereldgezondheidsorganisatie (WHO), waar slechts 25 procent van de 65.000 deelnemers aan het onderzoek zich aan houdt. Belangrijkste conclusie van het onderzoek: meer verse groenten en fruit eten, wordt geassocieerd met een langer leven en een lager risico op sterfte door hartziekten, beroertes of kanker.

Maar om het risico op kanker en hartziekten in te perken, moeten we dus afstappen van de 'vijf porties'-norm. Minstens zeven stuks verse groenten en fruit per dag zou volgens de studie leiden tot 42 procent minder kans op overlijden door bovengenoemde zaken. Voor kanker ging het over 25 procent minder risico, bij beroertes en hartziekten was dat 31 procent. Bovendien blijken groenten een grotere bescherming tegen de aandoeningen te bieden dan fruit.

Een verrassende bevinding was dat wie diepvriesfruit of fruit uit blik at, méér risico liep op hartziekten, beroertes en kanker. Toch zijn de onderzoekers er nog niet helemaal uit hoe die resultaten geïnterpreteerd moeten worden. Mensen zouden bijvoorbeeld geconserveerd fruit eten in regio's waar geen vers fruit voor handen is, wat zou kunnen wijzen op een algemeen pover eetpatroon.

Bron: Knack

Beeld: Jan Prinsen

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