

# Melk en broccoli helpen tegen pre-menstrueel syndroom

nieuws

Vrouwen die veel calcium en vitamine D opnemen in hun dagelijkse voeding, hebben veel minder last van het pre-menstrueel syndroom. Dat hebben onderzoekers van de Massachusetts University ontdekt, die de voedingsgewoonten van drieduizend vrouwen met en zonder pms vergeleken.

🕒 15 JUNI 2005 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 13:54

▫  
Vrouwen die veel calcium en vitamine D opnemen in hun dagelijkse voeding, hebben veel minder last van het pre-menstrueel syndroom. Dat hebben onderzoekers van de Massachusetts University ontdekt, die de voedingsgewoonten van drieduizend vrouwen met en zonder pms vergeleken. Veel vrouwen -en daardoor soms ook hun mannen- lijden elke maand opnieuw aan pms en kampen enkele dagen voor hun menstruatie met emotionele en fysieke klachten. Regelmatig voedingswaren eten die vitamine D en calcium bevatten zoals melkproducten, broccoli en granen, zou het risico op pms significant verkleinen.

**Lees ook:** [geVILT: Menopauze trekt Poperingse hoptelers uit het slop](#)

**Bron:** Metro

**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/viltnieuws.bsky.social>

---

© 2026 VILT vzw, all rights reserved |

[Privacy policy](#)

[Copyright](#)

[Cookie Policy](#)

[Cookie instellingen aanpassen](#)

Webdesign by Who Owns The Zebra