nieuws

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 Massachutts 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 Massachutts 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

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