nieuws

Minder kans op borstkanker door magere zuivel

nieuws

Vrouwen die op hun gewicht letten, weinig alcohol drinken en veel bewegen, kunnen het risico op borstkanker met veertig procent verminderen, zo beweert een Britse professor. Volgens Tony Howell, kankerspecialist aan de universiteit van Manchester, is gewichtsverlies het belangrijkste wapen in de strijd tegen borstkanker, samen met een dieet waarin olierijk voedsel en magere zuivelproducten centraal staan.

2 OKTOBER 2007 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 14:01

Vrouwen die op hun gewicht letten, weinig alcohol drinken en veel bewegen, kunnen het risico op borstkanker met veertig procent verminderen, zo beweert een Britse professor. Volgens **Tony Howell**, kankerspecialist aan de universiteit van Manchester, is gewichtsverlies het belangrijkste wapen in de strijd tegen borstkanker, samen met een dieet waarin olierijk voedsel en magere zuivelproducten centraal staan.
Volgens zijn onderzoek lopen vrouwen die tussen hun dertigste en vijftigste jaar tenminste vier kilo kwijtraken, maar liefst veertig procent minder kans op borstkanker dan de gemiddelde vrouw. Wie ouder is dan 50 en hetzelfde aantal kilo's verliest, vermindert de kans op borstkanker nog altijd met 25 procent.
Bij voorkeur wordt een dieet gevolgd waarin olierijke vis zoals makreel, vruchten als avocado's en magere zuivelproducten voorkomen. Afzonderlijke onderzoeken geven aan dat vrouwen die veel bewegen tien procent minder kans lopen op de ziekte, terwijl minder drinken de risicofactor met tien tot dertig procent verlaagt.(KS)

Bron: Het Laatste Nieuws

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