nieuws

Nitraat in spinazie: krachtvoer of verderf?

nieuws

Zweedse onderzoekers bevestigen wat Popeye al lang wist: spinazie werkt als krachtvoer. Waar nitraat in groenten lang werd verfoeid, meet het zich nu heilzame effecten toe.

8 FEBRUARI 2011 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 14:14

Lees meer over:
onderzoek
voedselveiligheid
gezondheid
culinair

Zweedse onderzoekers bevestigen wat Popeye al lang wist: spinazie werkt als krachtvoer. Niet de ijzer in spinazie zorgt daarvoor, maar wel nitraat, een stof die behalve in spinazie ook rijkelijk aanwezig is in sla en bietjes. De Standaard grijpt dit aan om op een theoriewijziging onder wetenschappers te wijzen: waar nitraat in groenten vroeger als gevaarlijk werd beschouwd, wijst men nu vaker op de voordelen.
Nitraat geeft de mitochondriën van de spieren een boost, toonden onderzoekers van het Karolinska Instituut aan. De mitochondriën van proefpersonen die drie dagen lang nitraatpillen hadden geslikt, verbruikten immers minder zuurstof en produceerden toch meer energie. Volgens onderzoekers Eddie Weitzberg en Jon Lundberg is dat goed nieuws voor sporters, die van een bord spinazie per dag betere prestaties en meer uithoudingsvermogen mogen verwachten.
De Zweedse onderzoekers hopen dat nitraatrijke voeding ook voor mensen met diabetes en hart- en vaatziekte heilzaam kan zijn. Sommige vormen van suikerziekte en hartziekte worden immers veroorzaakt door slecht werkende mitochondriën. De Standaard betwijfelt of het Zweedse onderzoek evenveel voor de verkoop van spinazie kan betekenen als Popeye met zijn tekenfilms deed. Toen de matroos in de jaren dertig

van de vorige eeuw spinazie begon te eten, steeg de consumptie van de groente in de VS met een derde.
De krant stelt vast dat de wetenschap spinazie er eerst van verdacht bij bereiding de aanwezige nitraat om te zetten in het kankerverwekkend nitriet. De jongste tien jaar wordt dat kankerrisico evenwel genuanceerd en wijzen voedingswetenschappers weer vaker op de voordelen van nitraat. Zo zet ons lichaam nitraat om naar stikstofoxide, een molecule dat een grote rol speelt bij de regeling van de bloeddruk, de immuunafweer en de stofwisseling. Onlangs is zelfs aangetoond dat nitraten bij mensen de bloeddruk verlagen en - voorlopig alleen bij proefdieren - dat ze bescherming bieden tegen suikerziekte, hartinfarcten en beroertes.

Bron: De Standaard

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