

Onderzoek bevestigt heilzame werking groene thee

nieuws

Medische wetenschappers vragen zich al een tijdje af hoe het komt dat in veel Aziatische landen relatief weinig mensen hart- en vaatziekten of kanker krijgen, terwijl er toch veel gerookt wordt. Allerlei verklaringen doen de ronde, meestal verwijzend naar het oosters menu van rauwe vis en weinig vlees- of melkproducten. Ook groene thee staat op dat lijstje van mogelijke Aziatische gezondheidsformules. Recent onderzoek lijkt de heilzame effecten van groene thee te bevestigen.

🕒 28 SEPTEMBER 2006 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 13:58

Medische wetenschappers vragen zich al een tijdje af hoe het komt dat in veel Aziatische landen relatief weinig mensen hart- en vaatziekten of kanker krijgen, terwijl er toch veel gerookt wordt. Allerlei verklaringen doen de ronde, meestal verwijzend naar het oosters menu van rauwe vis en weinig vlees- of melkproducten. Ook groene thee staat op dat lijstje van mogelijke Aziatische gezondheidsformules. Recent onderzoek lijkt de heilzame effecten van groene thee te bevestigen. Recent onderzoek in een grote Japanse bevolkingsgroep bevestigt sommige gezondheidsclaims, maar niet allemaal. Bij ruim 40.000 inwoners van de Miyagi-prefectuur werd nagegaan of groene thee de kans verkleint om aan hart- en vaatziekten of aan kanker te overlijden. Aan het eind van de elf jaar durende studie stelden de onderzoekers vast dat mensen die meer groene thee dronken, minder kans hadden om te sterven in de loop van de studie.

Groene thee verlaagde vooral de kans om te sterven aan hart- en vaatziekten, bleek uit verdere analyses. Vanaf drie tot vier kopjes thee per dag werd het effect merkbaar. Meer dan vijf kopjes groene thee per dag verlaagde in zeven jaar tijd de kans om te sterven aan hart- en vaatziekten met een kwart in vergelijking met mensen die weinig of nooit groene thee dronken. Het effect was het sterkst bij vrouwen.

Maar de kans om aan kanker te sterven, bleek niet te verlagen door de consumptie van groene thee. De auteurs van het Japans bevolkingsonderzoek sluiten evenwel niet uit dat groene thee een preventief of remmend effect heeft op kanker. Ze merken op dat zelfs hun groots opgezette studie eigenlijk te weinig sterfgevallen omvat om subtiele invloeden, bijvoorbeeld op specifieke kankerrisico's, te meten.

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](#)

[Cookie Policy](#)

[Cookie instellingen aanpassen](#)

Webdesign by [Who Owns The Zebra](#)