nieuws

Overdaad antioxidantia schadelijk voor gezondheid?

nieuws

Antioxidantia staan bekend als alomtegenwoordige gezondmakers. De natuurlijke stoffen zitten in doordeweekse voedingsmiddelen, zoals groenten, fruit, wijn en thee, en ze beschermen tegen kanker en hart- en vaatziekten. Hoe meer je ervan eet of drinkt, hoe beter voor de gezondheid, leek tot voor kort de boodschap. Maar er zijn tekenen dat grootgebruikers gezondheidsproblemen kunnen ondervinden. Met name antioxidantia in groene thee zouden bij overmatig gebruik leverproblemen kunnen veroorzaken.

16 MEI 2007 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 13:59

Antioxidantia staan bekend als alomtegenwoordige gezondmakers. De natuurlijke stoffen zitten in doordeweekse voedingsmiddelen, zoals groenten, fruit, wijn en thee, en ze beschermen tegen kanker en hart- en vaatziekten. Hoe meer je ervan eet of drinkt, hoe beter voor de gezondheid, leek tot voor kort de boodschap. Maar er zijn tekenen dat grootgebruikers gezondheidsproblemen kunnen ondervinden.
Met name antioxidantia in groene thee, de zogenaamde polyfenolen of catechinen, zouden bij overmatig gebruik leverproblemen kunnen veroorzaken. Dat blijkt uit enkele medische rapporten over mensen die voedingssupplementen namen die hoge dosissen theebestanddelen bevatten. Zodra ze stopten met de supplementen, verdwenen de symptomen. Namen ze de preparaten opnieuw, dan begonnen de problemen opnieuw.
"Ook proeven met honden en ratten suggereren dat hoge dosissen van de theepolyfenolen giftig zijn voor de lever", melden Chung Yang en zijn collega's van de Amerikaanse universiteit van New Jersey in een overzichtsartikel in het vakblad Chemical Research in Toxicology. Bij een normale consumptie van groene thee (tot tien kopjes per dag) zijn allerhande gezondheidsvoordelen te verwachten, maar sommige voedingssupplementen bevatten tot vijftig keer meer polyfenolen dan er in een kopje thee gaan.

Ook andere pilletjes met 'gezonde' voedingssupplementen kunnen bij doorgedreven gebruik nefast zijn voor de gezondheid. Mannen die meer dan zeven keer per week multivitaminepillen slikken, hebben een hoger risico op gevorderde en dodelijke prostaatkanker, zo blijkt uit een onderzoek met bijna 300.000 mannen. Het verband was het sterkst bij mannen met prostaatkanker in de familie. En hoewel het onderzoeksteam onder leiding van Karla Lawson niet precies kon achterhalen welke stof het kankerrisico verhoogde, wees de analyse in de richting van zink-, selenium- en bèta-caroteensupple-menten, melden ze in het Journal of the National Cancer Institute. (MP)

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