

Plantaardig voedsel verkleint kans op longkanker

nieuws

Wie veel plantaardig voedsel eet zoals bonen, granen en sojascheuten, loopt tot bijna 50 procent minder risico op longkanker. Dat bevestigt een recent onderzoek van de universiteit van Texas bij meer dan 3.000 Amerikanen. Bonen en soja hebben hun beschermend effect te danken aan elementen die veel weg hebben van oestrogenen: fytoestrogenen.

🕒 4 OKTOBER 2005 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 13:55

Wie veel plantaardig voedsel eet zoals bonen, granen en sojascheuten, loopt tot bijna 50 procent minder risico op longkanker. Dat bevestigt een recent onderzoek van de universiteit van Texas bij meer dan 3.000 Amerikanen. Bonen en soja hebben hun beschermend effect te danken aan elementen die veel weg hebben van oestrogenen: fytoestrogenen.

Kat Arney van het kankeronderzoekscentrum in Groot-Brittannië benadrukt wel dat stoppen met roken, een vetarm dieet en veel plantaardig voedsel eten zoals fruit, groenten en granen het risico op kanker en andere ziektes ook drastisch kunnen verkleinen. "Negen gevallen op tien van longkanker en een kwart van alle andere sterfgevallen door kanker worden veroorzaakt door roken", aldus dokter Arney.

Meer informatie: [Eating Foods with "Weak Estrogens" may help Reduce Lung Cancer Risk](#)

Bron: Metro

VILT vzw

Bd Simon Bolivar 17

1000 Bruxelles

Contact

M • info@vilt.be

Volg ons op:

f screenreader.visit us on our facebook page: <https://www.facebook.com/vilt.nieuws/>

in 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>

X screenreader.visit us on our x page: https://x.com/vilt_nieuws

🦋 screenreader.visit us on our bluesky page:
<https://bsky.app/profile/viltnieuwbsky.social>

© 2026 VILT vzw, all rights reserved |

[Privacy policy](#)

[Copyright](#)

[Cookie Policy](#)

[Cookie instellingen aanpassen](#)

Webdesign by [Who Owns The Zebra](#)