nieuws

# Rodebietensap goed voor bloeddruk en sportprestaties

nieuws

Een glas rodebietensap per dag verlaagt de bloeddruk met meer dan 1 punt en zorgt voor een verbeterde zuurstofaanvoer tijdens het sporten.

9 OKTOBER 2013 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 14:23

Lees meer over:
gezondheid

Mensen met een verhoogde bloeddruk die dagelijks een glas rodebietensap drinken, zien hun bloeddruk met iets meer dan 1 punt dalen. Rodebietensap lijkt daardoor een eenvoudige en goedkope manier om een verhoogde bloeddruk blijvend naar omlaag te halen. Daarnaast zou het rode sap ook sportprestaties aanzienlijk verbeteren, zo schrijft het gezondheidsmagazine Bodytalk.

Bodytalk baseert zich op een onderzoek bij een beperkte groep patiënten. Dat onderzoek was kennelijk voldoende om de American Heart Association te overtuigen van het nut van rodebietensap. Een bierglas rodebietensap bleek voldoende om zowel de systole als diastole bloeddruk (boven- en onderdruk) te doen dalen. De daling was het grootst tussen 3 en 6 uur na de inname en was na 24 uur nog steeds merkbaar. Het sap heeft geen invloed op de bloeddruk van mensen met normale waarden.

Uit ander onderzoek blijkt dat rodebietensap ook de sportprestaties verbetert. Door het drinken van een halve liter van dit sap bleken sporters aanzienlijk minder zuurstof te verbruiken en een inspanning 16 procent langer vol te houden. "De knol lijkt zijn belofte waar te maken want ook alle andere studies die nadien werden uitgevoerd, registreren een verbetering van de sportprestaties", aldus Bodytalk.

**Bron:** Belga

## 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