nieuws

"Rood vlees verhoogt kans op kanker en hartziekten"

nieuws

Onderzoekers van de Harvard School of Public Health hebben op basis van observationeel onderzoek een associatie gevonden tussen vlees eten en een verhoogd risico op het overlijden door kanker en hart- en vaatziekten. Rood vlees regelmatig vervangen door bijvoorbeeld vis, gevogelte, peulvruchten of noten verlaagt de kans op vroegtijdig overlijden.

14 MAART 2012 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 14:17

Lees meer over:
gezondheid

Onderzoekers van de Harvard School of Public Health hebben op basis van observationeel onderzoek een associatie gevonden tussen vlees eten en een verhoogd risico op het overlijden door kanker en hart- en vaatziekten. “Rood vlees regelmatig vervangen door bijvoorbeeld vis, gevogelte, peulvruchten of noten verlaagt de kans op vroegtijdig overlijden”, zegt professor Frank Hu die het onderzoek leidde.
De wetenschappers analyseerden de gegevens van ruim 122.000 mensen die bij aanvang van het onderzoek geen cardiovasculaire aandoeningen of kanker hadden. Tussen 1980 en 2008 moesten deze mensen elke vier jaar een vragenlijst over hun eetgewoonten invullen. Uit de analyse van deze gegevens vonden de onderzoekers een verband tussen mensen die regelmatig rood vlees eten, en vooral ook verwerkt rood vlees, en een verhoogd risico op overlijden door kanker en hart- en vaatziekten.
Elke dag een portie onbewerkt rood vlees eten was geassocieerd met een 10 procent verhoogd risico op overlijden door kanker en een 18 procent verhoogd risico op overlijden door hart- en vaatziekten. De cijfers voor verwerkt rood vlees (bv. een hotdog, spek) lagen nog hoger: respectievelijk 16 procent en 21 procent. Volgens de onderzoekers zijn verschillende voedingsbestanddelen in vlees in verband gebracht met een verhoogd risico op hart- en vaatziekten en kanker, onder meer haemijzer,

verzadigde vetten, zout, nitrieten en bepaalde stoffen die mogelijk tijdens het verwerkingsproces van vlees worden gevormd.
“Dit betekent niet dat je nooit nog rood vlees mag eten”, zegt professor Hu. “Deze onderzoeksresultaten benadrukken dat het niet aan te raden is om veel vlees te eten en dat het belangrijk is om voldoende te variëren in eiwitbronnen.” Een portie vlees vervangen door een portie vis verlaagde volgens het onderzoek het risico op overlijden met 7 procent. Ter afwisseling kiezen voor gevogelte zorgde voor een daling van 14 procent, voor peulvruchten van 10 procent en voor noten zelfs van 19 procent.
Meer info: Red Meat Consumption Linked to Increased Risk of Total, Cardiovascular, and Cancer Mortality

Bron: Het Nieuwsblad/eigen verslaggeving

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