

Tomaat-broccoli goede combinatie tegen prostaatkanker

nieuws

Tomaten en broccoli tegelijk eten, beschermt mannen tegen prostaatkanker, zo hebben vorsers van de universiteit van Illinois uitgedokterd. Het was al bekend dat beide groenten apart heilzaam werken, maar dat effect wordt duidelijk vergroot als ze samen genuttigd worden, bij voorkeur drie tot vijf maal per week.

🕒 17 JANUARI 2007 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 13:58

Tomaten en broccoli tegelijk eten, beschermt mannen tegen prostaatkanker, zo hebben vorsers van de universiteit van Illinois uitgedokterd. Het was al bekend dat beide groenten apart heilzaam werken, maar dat effect wordt duidelijk vergroot als ze samen genuttigd worden, bij voorkeur drie tot vijf maal per week.

Het dieet werd eerst uitgetest op ratten die een inplanting kregen van prostaatkankercellen. De dieren kregen tomaten- en broccolipoeder toegediend. Rauwe broccoli zorgt er voor dat de ontwikkeling van prostaatkanker vertraagd wordt. Volgens professor John Erdmann verminderen mannen het risico van prostaatkanker met veertig procent als ze ook regelmatig verse tomaten eten. Vooral van het bestanddeel lycopene in de tomaten is bewezen dat het als anti-oxydant schadelijke stoffen in ons lichaam afbreekt. Het Nederlandse 'Harvest of Health' specialiseerde zich als telersvereniging in dergelijk functioneel voedsel en was in december nog te gast in de REO-veiling in Roeselare. Daar organiseerde het Innovatiesteunpunt een thema-avond rond 'groenten met een toekomst in de keten'.(MP)

Meer informatie: [Worried about prostate cancer? Tomato-broccoli combo shown to be effective](#)

Bron: Belang van Limburg

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](#)