nieuws

Veel vis verkleint kans op darmkanker

nieuws

Wie wekelijks een keer vis eet, heeft 4 procent minder kans op kanker in de dikke darm. Bij drie keer in de week vis op het menu is dat 12 procent, want de kans daalt met 4 procent per keer. Dat concluderen onderzoekers van de Nederlandse Wageningen Universiteit in de American Journal of Epidemiology. Zij baseren zich op een analyse van veertien bestaande studies.

14 SEPTEMBER 2007 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 14:01

Wie wekelijks een keer vis eet, heeft 4 procent minder kans op kanker in de dikke darm. Bij drie keer in de week vis op het menu is dat 12 procent, want de kans daalt met 4 procent per keer. Dat concluderen onderzoekers van de Nederlandse Wageningen Universiteit in de American Journal of Epidemiology. Zij baseren zich op een analyse van veertien bestaande studies.

"We weten al langer dat de consumptie van vis de kans op dikkedarmkanker vermindert", zegt onderzoeker Anouk Geelen. "Hoe dat verband precies in elkaar zit, weten we niet. Misschien komt het door de vetzuren in vette vis, de omega-3-vetzuren. Als dat zo is, dan beschermen zalm en makreel tegen darmkanker, maar kabeljauw niet."

Als de ene vissoort wel beschermt en de andere niet, dan verklaart dat misschien de bescheiden omvang van het effect dat Geelen heeft gevonden. "We hebben geen onderscheid kunnen maken naar het soort vis", zegt de onderzoeker. "Anders hadden we misschien sterkere effecten gevonden."

Geelen gebruikte voor haar onderzoek gegevens van collega's die onder leiding van Ellen Kampman en Pieter van 't Veer voor het Wereld Kanker Onderzoekfonds literatuurstudies hebben verricht naar de rol van voeding bij het ontstaan van kanker. Eind oktober publiceert dat fonds een rapport over het verband tussen leefstijl en kanker.(GL)

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