nieuws

Vegetariërs derde minder kans op hartaandoeningen

nieuws

Het risico op hartaandoeningen ligt bij vegetariërs 32 procent lager dan bij mensen die regelmatig vlees en vis eten. Dat blijkt uit een studie van de Universiteit van Oxford bij 45.000 vrijwilligers van 50 tot 70 jaar oud. Volgens de auteurs van de studie zijn het de lagere cholesterol- en bloeddrukwaarden die ervoor zorgen dat vegetariërs minder kans maken op een hartaandoening.

31 JANUARI 2013 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 14:20

Lees meer over:
gezondheid
consument
onderzoek

Het risico op hartaandoeningen ligt bij vegetariërs 32 procent lager dan bij mensen die regelmatig vlees en vis eten. Dat blijkt uit een studie van de Universiteit van Oxford bij 45.000 vrijwilligers van 50 tot 70 jaar oud. Volgens de auteurs van de studie zijn het de lagere cholesterol- en bloeddrukwaarden die ervoor zorgen dat vegetariërs minder kans maken op een hartaandoening.

Volgens professor Tim Key, één van de auteurs van de studie, leverden de resultaten duidelijke conclusies op: “Het onderzoek toont aan dat vegetariërs een derde minder kans maken op hartaandoeningen.” Dokter Francesca Crowe, die het onderzoek mee leidde, wijst op de belangrijke rol die het voedingspatroon speelt in de preventie van hartaandoeningen. Het grote verschil tussen de twee groepen is volgens Crowe een gevolg van de verschillende cholesterol- en bloeddrukwaarden.

Het onderzoek werd uitgevoerd bij bijna 45.000 Britse en Schotse vrijwilligers van 50 tot 70 jaar oud. Het gaat om het grootste onderzoek naar het risico op hart- en vaatziekten bij vegetariërs en niet-vegetariërs dat ooit in het Verenigd Koninkrijk is uitgevoerd. Zowat een derde van de onderzochte mensen was vegetariër.

Deelnemers van de studie zijn in de loop van de jaren '90 in het onderzoek gestapt en werden tot 2009 opgevolgd via vragenlijsten over hun voedingsgewoonten en levensstijl, bloeddruk en bloedstalen om het cholesterolgehalte te meten. Hartaandoeningen zijn de belangrijkste doodsoorzaak in de meeste welvarende landen. In het Verenigd Koninkrijk sterven jaarlijks 65.000 mensen aan hartaandoeningen.
Meer info: Universiteit van Oxford

Bron: 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
Cookie Policy
Cookie instellingen aanpassen
Crafted by Brigada