nieuws

Vegetariërs lopen minder kans op botontkalking

nieuws

Een vegetarische voeding beschermt het lichaam beter tegen allerlei ziekten zoals botontkalking dan een vleeshoudende voeding. Dat blijkt uit een studie van de Vrije Universiteit Brussel.

4 MAART 2010 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 14:11

Lees meer over:
gezondheid

Een vegetarische voeding beschermt het lichaam beter tegen allerlei ziekten zoals botontkalking dan een vleeshoudende voeding. Dat bevestigt een studie van biometricus Peter Deriemaeker en enkele collega's van de Vrije Universiteit Brussel. "Een dieet rijk aan plantaardige voedingsstoffen beschermt het lichaam beter tegen een hele reeks ziekten zoals osteoperose", luidt het.
Eiwitten bevorderen botontkalking. Tegenstrijdig genoeg stimuleren eiwitten ook de aanmaak van bot. Of ze een positief of negatief effect hebben, hangt grotendeels af van de rest van het voedingspatroon, bijvoorbeeld het eten van voldoende groenten en fruit, maar ook van iemands genetische achtergrond, leeftijd en geslacht, zo wordt in een mededeling van de VUB over de studie uitgelegd.

Deriemaeker en zijn collega's vergeleken een groep vegetariërs met een gelijkaardige (geslacht, leeftijd, ...) groep niet-vegetariërs. Hoewel de opname van calcium, fosfor, natrium, magnesium en kalium in beide groepen binnen de aanbevolen waarden lag, bleek de opname van magnesium en kalium significant hoger bij vegetariërs. Zij hadden aanzienlijk meer fruit en groenten gegeten.

"Er tekent zich dus een duidelijk verschil af tussen beide groepen. De resultaten staven het eerdere vermoeden dat een dieet rijk aan plantaardige voedingsstoffen (...) het lichaam beter beschermt tegen een hele reeks ziekten zoals osteoporose”.

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