nieuws

# "Vegetarisch dieet niet per definitie gezond"

nieuws

Vaak wordt een vegetarisch dieet aanbevolen om het risico op hartziekten te verminderen, maar in sommige gevallen kan het juist leiden tot een hoger risico. Dat staat te lezen in het Journal of the American College of Cardiology. “Een ongezond dieet waar je vlees uit schrapt, blijft nog steeds een ongezond dieet”, klinkt het. De cardiologen beklemtonen dat ‘verstandig vegetarisch’ wel beter is voor je hart.

18 JULI 2017 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 14:41

Lees meer over:
gezondheid



Vaak wordt een vegetarisch dieet aanbevolen om het risico op hartziekten te verminderen, maar in sommige gevallen kan het juist leiden tot een hoger risico. Dat staat te lezen in het Journal of the American College of Cardiology. “Een ongezond dieet waar je vlees uit schrapt, blijft nog steeds een ongezond dieet”, klinkt het. De cardiologen beklemtonen dat ‘verstandig vegetarisch’ wel beter is voor je hart.

Onderzoekers van de universiteit van Harvard gingen bij 200.000 mensen gedurende 20 jaar na wat de effecten waren van een vegetarische levensstijl. Tegelijk wilden ze ook nagaan of ‘vegetarisch’ betekent ‘geen vlees eten’ of dat er ook tussen vegetariërs een verschil in gezondheid bestaat. Ze splitsten daarvoor de mensen die ze volgden op in drie groepen: zij die zoveel mogelijk plantaardig aten, maar niet alle dierlijke producten, zoals melk of eieren, uitsloten, zij die de voorkeur gaven aan een ‘gezond’ plantaardig dieet met volgraan, fruit en groenten en zij die plantaardig aten maar de geraffineerde granen en suikers niet meden.

Elke twee jaar vulden de deelnemers aan het onderzoek een uitgebreide vragenlijst in over hun gezondheid en over hun levenswijze. Onderwerpen als voeding, alcohol, rookgedrag, beweging en geneesmiddelen kwamen daarbij aan bod. Tijdens het onderzoek ontwikkelend ruim 8.000 deelnemers een hartprobleem. Mensen met het gezonde vegetarische dieet bleken een beduidend lager risico op hartziekten te hebben. Zij die een vegetarisch dieet met veel geraffineerde granen, aardappelen en suiker volgden, hadden een hoger dan gemiddeld risico, ook al aten ze geen vlees.

Deze studie bevestigt het idee dat een vegetarisch dieet het risico op hartziekten reduceert. “Maar het mag duidelijk zijn dat niet alle vegetarische diëten even gezond zijn. Daarom verdient vegetarisme met de nadruk op volle granen, onverzadigde vetten en groenten en fruit meer aandacht in de voedingsadviezen”, stellen de onderzoekers.

Meer informatie: Some Plant-Based Diets May Increase Heart Disease Risk

**Bron:** De Standaard/eigen verslaggeving

**Beeld:** EVA


## 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