

"Vetarm dieet reduceert risico op kanker niet"

nieuws

Een vetarm dieet heeft geen invloed op het risico op kanker of een hartziekte. Dat blijkt uit de grootste studie hierover ooit. Bijna 49.000 vrouwen tussen 50 en 79 jaar werden gedurende acht jaar gevolgd. De vrouwen die vetarm hadden gegeten, bleken evenveel kans te hebben op borstkanker, darmkanker, hartaanvallen en beroertes als de vrouwen die gewoon aten waar ze zin in hadden.

🕒 9 FEBRUARI 2006 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 13:56

Een vetarm dieet heeft geen invloed op het risico op kanker of een hartziekte. Dat blijkt uit de grootste studie hierover ooit. Bijna 49.000 vrouwen tussen 50 en 79 jaar werden gedurende acht jaar gevolgd. De vrouwen die vetarm hadden gegeten, bleken evenveel kans te hebben op borstkanker, darmkanker, hartaanvallen en beroertes als de vrouwen die gewoon aten waar ze zin in hadden.

"Dit is een revolutionaire studie", zegt prof. Jules Hirsch, hoofdarts aan de Rockefelleruniversiteit in New York City. De studie werd woensdag gepubliceerd in The Journal of the American Medical Association. Het was een grootschalig en duur onderzoek, zegt prof. Michael Thun. Daarom, voegt hij eraan toe, is nu wellicht het laatste woord gezegd. Volgens de onderzoekers blijkt dat er geen reden is om een vetarme voeding aan te bevelen om het risico op hartziekten en kanker te verlagen. De onderzoekers vroegen meer dan 19.500 vrouwen tussen 50 en 79 hun totale vetconsumptie te verminderen en meer fruit en groenten te eten. Vervolgens werden de vrouwen in de jaren 1990 gedurende acht jaar gevolgd en vergeleken met een andere groep van 29.300 vrouwen die hun voeding niet aanpasten. Nadien werd bekeken hoeveel vrouwen borst- of darmkanker of een hartziekte kregen. Hoewel in de studiegroep een lichtjes gunstiger cijfer werd vastgesteld, waren er geen betekenisvolle verschillen. In de 'vetarme' groep kregen 42 vrouwen op de duizend borstkanker, in de controlegroep waren er dat 45.

Er werd niet minder darmkanker aangetroffen in de groep met de gezonde voeding, hoewel een vermindering van de vetconsumptie wel leidde tot 9 procent minder darmpoliepen, die darmkanker kunnen veroorzaken. De vrouwen die minder vet aten, liepen nog altijd evenveel kans op een hartziekte. Het risico verlaagde met slechts 3 procent. Het gehalte aan 'slechte' cholesterol verminderde met slechts 2,4 procent. De Amerikaanse onderzoekers zijn niet ontmoedigd door de resultaten. Ze zeggen dat bij de start van het onderzoek nog geen verschil werd gemaakt tussen 'goede' en 'slechte' vetten. De vrouwen werd enkel gevraagd hun vetconsumptie te verminderen, en niet specifiek de consumptie van transvetten, die beschouwd worden als slechte vetten. Vetten in noten, vis en plantaardige olie zijn immers wel goed voor de gezondheid.

Bovendien helpen deze vetten tegen depressies. Een op de zeven Belgen neemt antidepressiva, kalmeer- of slaapmiddelen. Dat leert de recentste gezondheidsenquête. Volgens de Amerikaans-Franse psychiater David Servan-Schreiber ligt dat grotendeels aan wat we eten. Aangepaste voeding komt niet alleen de lichamelijke, maar ook de mentale gezondheid ten goede, zegt hij. Hij ziet veel potentieel in omega-3-vetzuren, die we moeten halen uit makreel, haring, paling en zalm.

Bron: De Morgen/De Tijd

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/viltnieuwbsky.social>

© 2026 VILT vzw, all rights reserved |

[Privacy policy](#)

[Copyright](#)

[Cookie Policy](#)

[Cookie instellingen aanpassen](#)

Webdesign by [Who Owns The Zebra](#)