

# "Vezelrijke voeding vermindert risico op borstkanker"

nieuws

Een dieet van een kom muesli als ontbijt, volkorenbroodjes als lunch en fruit 's avonds halveert mogelijk het risico op borstkanker. Wetenschappers van de universiteit van Leeds hebben vastgesteld dat jonge vrouwen die veel vezels eten tegen de ziekte beschermd lijken - althans tot aan de menopauze. "Dertig gram vezels per dag is veel, maar doenbaar", aldus professor Cade. De sterkste bescherming bieden vezels in graanproducten: meel en haver in brood, pasta en ontbijtgranen.

🕒 25 JANUARI 2007 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 13:58

□ Een dieet van een kom muesli als ontbijt, volkorenbroodjes als lunch en fruit 's avonds halveert mogelijk het risico op borstkanker. Wetenschappers van de universiteit van Leeds hebben vastgesteld dat jonge vrouwen die veel vezels eten tegen de ziekte beschermd lijken - althans tot aan de menopauze. Het grootschalig onderzoek dat in de loop van zeven jaar bij 35.000 vrouwen werd uitgevoerd, bracht aan het licht dat de vrouwen die de meeste vezels aten (30 gram per dag) 50 procent minder kans hadden om borstkanker te krijgen dan vrouwen die slechts 20 gram per dag aten.

De sterkste bescherming bieden vezels in graanproducten: meel en haver in brood, pasta en ontbijtgranen. Ook fruitvezels bieden bescherming. Vezelrijk voedsel bevat veel vitaminen, zink en andere antioxidanten, waarvan geweten is dat ze bescherming tegen kanker bieden. Ze verminderen ook het insulinegehalte, het hormoon dat de absorptie van suiker regelt, dat mogelijk een rol speelt bij kanker. Van dieetvezels is ook bewezen dat ze de hoeveelheid van het vrouwelijk hormoon oestrogeen regelen, dat eveneens verband houdt met borstkanker.

De resultaten van het onderzoek, die gepubliceerd werden in de International Journal of Epidemiology, tonen aan dat 257 vrouwen voor de menopauze borstkanker ontwikkelden, maar dat het risico verminderde naarmate ze meer vezels aten. "Eerder onderzoek had geen overtuigend verband gelegd tussen vezelrijke diëten en een verminderd risico op borstkanker. Maar die studies maakten geen onderscheid tussen vrouwen voor en na de menopauze", zegt professor Janet Cade, die het onderzoek leidde.

Het onderzoek werd gefinancierd door het World Cancer Research Fund en Kelloggs, de producent van ontbijtgranen. Volgens Cade had Kelloggs geen zeg in de manier waarop het onderzoek werd opgebouwd. "Het bedrijf betaalde maar een klein deeltje van de totale kosten en de resultaten konden elke richting uit gaan. Ik neem aan dat ze er blij mee zijn".

Amerikaanse onderzoekers kwamen recent tot de vaststelling dat wetenschappelijk onderzoek dat gesponsord wordt door de voedingsindustrie vier tot acht keer meer kans heeft om in het kraam van de fabrikant te passen dan onafhankelijk onderzoek. Chris Moris van Fevia, de federatie van de voedingsindustrie, bevestigt dat "onderzoek nooit geheel vrijblijvend is", maar pleit voor een maximale transparantie.(MP)

**Bron:** De Morgen

## VILT vzw

Bd Simon Bolivar 17  
1000 Bruxelles

## Contact

M • [info@vilt.be](mailto: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](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](#)

Webdesign by Who Owns The Zebra