

# Volkorenclaim steunt op analyse 2,7 miljoen levensjaren

nieuws

Tegen de dieettrend in die tarwe en zetmeel afschildert als boosdoeners verkondigen onderzoekers van de befaamde Harvard-universiteit dat volkorenboterhammen goed zijn voor het hart. Een database met het jarenlange eetpatroon van 120.000 mannen en vrouwen verschaftte hen voldoende betrouwbare gegevens om te besluiten dat elke dikke volkorenboterham méér per dag, en iets minder van wat anders, de kans om vroegtijdig te sterven met vijf procent verlaagt. Bij het uitwissen van de invloed van andere gezondheidsbevorderende factoren bleef het gezonde effect van volkorengraan nog steeds aanwezig. De resultaten zijn in lijn met de algemene gezondheidsaanbevelingen, maar spreken dieetgoeroes zoals Kris Verburgh tegen.

🕒 13 JANUARI 2015 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 14:29

Lees meer over:  
gezondheid



Tegen de dieettrend in die tarwe en zetmeel afschildert als boosdoeners verkondigen onderzoekers van de befaamde Harvard-universiteit dat volkorenboterhammen goed zijn voor het hart. Een database met het jarenlange eetpatroon van 120.000 mannen en vrouwen verschaftte hen voldoende betrouwbare gegevens om te besluiten dat elke dikke volkorenboterham méér per dag, en iets minder van wat anders, de kans om vroegtijdig te sterven met vijf procent verlaagt. Bij het uitwissen van de invloed van andere gezondheidsbevorderende factoren bleef het gezonde effect van volkorengraan nog steeds aanwezig. De resultaten zijn in lijn met de algemene gezondheidsaanbevelingen, maar spreken dieetgoeroes zoals Kris Verburgh tegen.

Volkorentarwe, volkorenrogge en volkorenhaver zijn gezond voor het hart. Hoe meer je ervan eet, hoe minder hartziekten je krijgt en hoe kleiner je kans om aan hart- en vaatziekten te overlijden. De Harvard-onderzoekers durven dit beweren op basis van de gegevens van de inmiddels beroemde Nurses' health study en de Health professionals follow-up study. De deelnemers waren 30 tot 87 jaar oud toen die onderzoeken rond 1980 begonnen. Om de twee tot vier jaar werd aan hen gevraagd wat ze aten, hoe ze leefden, welke geneesmiddelen ze namen en welke ziekten ze hadden gekregen. Inmiddels is bijna een kwart van de deelnemers overleden. Doordat het om vrijwillige deelnemers uit een medisch beroep gaat, neemt men aan dat hun verklaringen betrouwbaarder zijn dan gemiddeld. Dankzij de database beschikten de onderzoekers over ruim 2,7 miljoen levensjaren aan medische en dieetgegevens.

**Bron:** De Standaard / eigen verslaggeving

## 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