

## Voordelen nitraatrijke groenten wegen op tegen risico's

nieuws

Nitraatrijke groenten werden lange tijd beschouwd als mogelijk schadelijk voor de gezondheid, maar die opvatting wil het voedingsinformatiecentrum NICE nu de wereld uit helpen. De link tussen het eten van nitraatrijke groenten en een verhoogd gezondheidsrisico is niet bewezen, aldus de organisatie. Bovendien wordt een ruime portie groenten geassocieerd met een lager risico op hart- en vaatziekten en sommige kankers. “De afweging van de risico’s versus de voordelen toont aan dat de positieve gezondheidseffecten van nitraatrijke groenten ruimschoots overwegen.”

© 24 NOVEMBER 2014 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 14:28

Lees meer over:  
voedingsindustrie  
onderzoek  
voedselveiligheid  
consument



Nitraatrijke groenten werden lange tijd beschouwd als mogelijk schadelijk voor de gezondheid, maar die opvatting wil het voedingsinformatiecentrum NICE nu de wereld uit helpen. De link tussen het eten van nitraatrijke groenten en een verhoogd gezondheidsrisico is niet bewezen, aldus de organisatie. Bovendien wordt een ruime portie groenten geassocieerd met een lager risico op hart- en vaatziekten en sommige kankers. “De afweging van de risico’s versus de voordelen toont aan dat de positieve gezondheidseffecten van nitraatrijke groenten ruimschoots overwegen.”

Groenten zijn de belangrijkste nitraatbronnen in onze voeding: 50 tot ruim 85 procent van de gemiddelde dagelijkse nitraatinname is afkomstig van groenten. Nitraat komt van nature voor in groenten, al verschilt het nitraatgehalte van groenten sterk per soort. Groenten met een hoog nitraatgehalte zijn spinazie, andijvie, kropsla en rucola. Naast de plantensoort bepalen ook andere factoren de aanwezige hoeveelheid nitraat, bijvoorbeeld de hoeveelheid licht en de intensiteit en de aard van de bemesting tijdens de teelt, maar ook de wijze van bereiding en bewaring.

Lange tijd heerste er bezorgdheid over het gezondheidsrisico van nitraat. Die was vooral te wijten aan het feit dat men in de jaren '80 van de vorige eeuw had vastgesteld dat nitraat wordt omgezet tot nitriet en nitrosamines, chemische verbindingen die volgens dierproeven mogelijk kankerverwekkend waren. Verdere studies konden echter geen verband aantonen tussen de inname van nitraat en een verhoogd risico op kanker. Bovendien gaat een inname van nitraat via groenten samen met een inname van bioactieve stoffen waaronder vitamine C die de vorming van nitrosamines tegengaan.

Daarboven nemen we bij een gevarieerd menu niet te veel nitraat op. De dagelijks aanvaardbare inname voor nitraat is door de Wereldgezondheids- (WHO) en Wereldvoedselorganisatie (FAO) vastgesteld op 3,7 mg per kilo lichaamsgewicht. Een volwassen persoon van 60 kilogram mag dus 222 mg nitraat per dag opnemen. Een grootschalig onderzoek van de Europese voedselautoriteit (EFSA) uit 2008 becijferde dat consumenten met een

gevarieerd eetpatroon die dagelijks 400 gram groenten eten, naar schatting 157 mg nitraat per dag opnemen. Wel moet vermeden worden om elke dag nitraatrijke groenten op het menu te zetten, want dan kan de grens toch overschreden worden.

De voorbije 20 jaar heeft men ook ingezien dat nitraat kan bijdragen tot het functioneren van enkele belangrijke fysiologische processen. Zo dragen nitraat en stikstofoxide onder meer bij tot de instandhouding van een normale bloeddruk en de bloedcirculatie. De omzetting van nitraat tot nitriet en stikstofoxide draagt ook bij tot het voorkomen en bestrijden van (maag-darm)infecties. Momenteel is echter nog geen enkele gezondheidsclaim voor nitraatrijke producten goedgekeurd. Er is meer onderzoek nodig om het positieve effect van nitraat op de gezondheid verder uit te klaren.

Volgens EFSA is het in ieder geval zeer twijfelachtig dat een hoge inname van nitraat via onder meer nitraatrijke groenten een hoger gezondheidsrisico inhoudt. Wetenschappers zijn het er unaniem over eens dat voldoende en gevarieerde groenten eten belangrijk is om de kans op hart- en vaatziekten en bepaalde kankers te beperken. “De afweging van de risico’s tegen de voordelen toont aan dat de positieve gezondheidseffecten van nitraatrijke groenten als onderdeel van een gevarieerde voeding ruimschoots overwegen. Er is dan ook geen reden om consumenten af te raden om nitraatrijke groenten te eten. Een gevarieerde groenteconsumptie stimuleren, moet primeren op beperkende richtlijnen”, aldus NICE.

**Bron:** NICE (Voedingsinformatiecentrum)

**Beeld:** Loonwerk Defour

## 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