

# Meer fruit en groenten eten verlaagt het risico op agressieve borstkanker

[Luc Ruidant](#)

30/08/18 om 09:00 - Bijgewerkt op 27/08/18 om 09:09

**Volgens een Amerikaans onderzoek zouden vrouwen die dagelijks meer fruit en groenten eten dan de hoeveelheid die klassiek wordt aanbevolen, zijnde vijf porties fruit en groenten per dag, significant minder risico lopen op agressieve borstkanker.**

- [Deel op Facebook](#)
- [Deel op Twitter](#)
- [Deel op Google+](#)
- [Deel op LinkedIn](#)
- 
- [Lees later](#)
- 
- Afdrukken



Assortment of fresh fruits and vegetables © Getty Images/iStockphoto

Vroegere onderzoeken hadden al aangetoond dat een voeding met veel fruit en groenten veel heilzame effecten heeft op de gezondheid, en volgens sommigen zou zo'n voeding ook

borstkanker kunnen voorkomen. De meeste studies werden echter uitgevoerd bij een klein aantal patiënten, en in die studies werd niet gekeken naar specifiek fruit en specifieke groenten en ook niet naar agressieve subtypes van borstkanker.

Vorsers van de Universiteit van Harvard hebben de gegevens geanalyseerd die gedurende meer dan 37 jaar werden verzameld bij 182 145 vrouwen, namelijk 88 301 vrouwen van de 'Nurses' Health'-cohort, die sinds 1980 wordt gevolgd, en 93 844 van de Nurses' Health Study 2, die werd gestart in 1991. Om de vier jaar werden de vrouwen uitgenodigd om een vragenlijst in te vullen over hun eetgewoontes. Om de twee jaar werden ze verzocht vragenlijsten in te vullen over andere risicofactoren voor borstkanker zoals de leeftijd, het gewicht, roken en de familiale antecedenten.

Resultaat? Het risico op borstkanker was 11% lager bij de vrouwen die minstens 5,5 porties fruit en groenten per dag aten, dan bij vrouwen die minder dan 2,5 porties per dag aten. Een portie werd in deze studie gedefinieerd als de helft van een bol rauwe of gekookte groenen of de helft van een kop gekookt of in stukken gesneden fruit.

Nog een andere vaststelling: de auteurs hebben vooral een daling gemeten van het risico op agressieve borstkanker zoals ER-negatieve, HER2-verrijkte borstkanker, basal like en lumaal type A borstkanker. Gele en oranje groenten en kruisbloemige groenten zoals broccoli hadden het sterkste effect.

(referentie: *Internal Journal of Cancer*, 6 juli 2018, DOI: 10.1002/ijc.31653)

<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/ijc.31653>

Lees meer over:

- [Universiteit van Harvard](#)
- [Deel op Facebook](#)
- [Deel op Twitter](#)
- [Deel op Google+](#)
- [Deel op LinkedIn](#)
- 
- [Lees later](#)