

Bewerkt fruit toch gezond

tekst: Albert Sikkema / Foto: iStockphoto 16:53u 16 November 2010 -Niet alleen verse, maar ook bewerkte groenten en fruit verlagen het risico op een hartaanval. Dat meldt voedingsonderzoeker Linda Oude Griep die daarvoor putte uit gegevens van het RIVM.



Tien jaar geleden enquêteerde het RIVM twintigduizend Nederlanders tussen de 20 en 65 jaar, die **aanvankelijk geen klachten hadden in verband met hart- en vaatziekten**. Gevraagd werd naar de gebruikelijke voedselconsumptie. De deelnemers werden in de navolgende tien jaar gevolgd waarbij geregistreerd werd wie een hartaanval kregen. De mensen die veel groenten en fruit aten, bleken daarbij 34 procent minder kans te hebben op een hartaanval dan mensen die weinig groenten en fruit aten. Dat resultaat komt overeen met eerder onderzoek naar de gezonde werking van groenten en fruit.

Nieuw is echter dat Oude Griep onderscheid kon maken tussen consumptie van verse en bewerkte groenten en fruit. Bij bewerkt fruit moeten we denken aan vruchtensappen en appelmoes, bewerkte groenten zijn bijvoorbeeld gekookte en gebakken groenten en wortelsap. Die blijken de kans op een hartaanval bijna net zo veel te verlagen als verse groenten en fruit. Dat is verrassend, zegt Oude Griep. 'We weten dat door de bewerking bepaalde beschermende stoffen verloren gaan. Maar door die behandeling komen andere stoffen weer beter beschikbaar voor het lichaam.'

Het onderzoek van Oude Griep wordt gefinancierd door het Productschap Tuinbouw. Ze publiceerde **haar onderzoek** twee weken geleden in het wetenschappelijke tijdschrift PLoS ONE.