

## Bewerkte groente en fruit ook gezond

**WAGENINGEN** - Groente uit een pot, sap uit een pak en alle andere vormen van bewerkte groente en fruit zijn wel gezond. Dat zegt voedingsdeskundige Linda Oude Griep van de afdeling Humane Voeding van de Wageningen University.



Wie voldoende van deze bewerkte vormen van groente en fruit neemt, verlaagt de kans op het krijgen van een hartinfarct met ongeveer een derde.

Volgens Oude Griep geldt het beschermende effect ook voor fruit in de vorm van appelmoes en compotes in potten en blikken en voor groente in de vorm van tomatensaus.

"Tot nu toe is vaak aangenomen dat bewerkte voeding uit potten, blikken en pakken minder gezond zou zijn, maar het is nooit eerder onderzocht", aldus de Wageningse wetenschapper.

### **Rauwkost**

Oude Griep heeft voor haar onderzoek de gegevens van 20.000 Nederlanders tussen de 20 en 65 jaar gebruikt, die verzameld zijn door het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM).

De groep was tien jaar geleden gezond en is sindsdien gevolgd. Eerder dit jaar vond Oude Griep al dat het eten van voldoende rauwkost het risico op het krijgen van een beroerte met 36 procent verlaagde.

### **Opname**

Nu blijkt dat zowel rauwe groenten en fruit als bewerkte vormen, die je gewoon in een alledaagse supermarktverpakking koopt, de kans op een hartaanval verlagen.

"Dat heeft er waarschijnlijk mee te maken dat bepaalde gezonde stoffen, zoals sommige vitamines, beter door het lichaam worden opgenomen als ze eerst verhit zijn", aldus Oude Griep. "Maar omdat dit het allereerste onderzoek op dit gebied is, moet veel nog nader worden bekeken."

Door: Marlies Scheper

Bron: Wageningen University - 18-11-2010