

Vis beschermt tegen darmkanker.

Grootschalig Europees onderzoek werpt nieuw licht op risico's.

Wie veel rood vlees eet verhoogt daarmee de kans op darmkanker.

Wie veel vis eet, verlaagt daarmee het risico. Twee conclusies uit recent gepresenteerde uitkomsten van een groot Europees onderzoek. De resultaten vormen belangrijk nieuws voor consumenten, slecht nieuws voor slagers en goed nieuws voor visboeren.

Mensen die dagelijks 160 gram rood vlees en vleeswaren eten hebben 31 procent meer kans om binnen 10 jaar darmkanker te krijgen dan mensen die minder dan 20 gram rood vlees per dag eten- één portie per week meer of minder.

Een visrijk dieet remt juist de kans op darmkanker. Mensen die gewoonlijk 80 gram vis per dag eten- ten minste om de dag een portie vis- hebben een 32 procent kleiner risico op darmkanker vergeleken bij mensen die gewoonlijk minder dan 20 gram vis per dag eten – minder dan 1 portie vis per week. Er is geen verband gevonden tussen de consumptie van kip en ander gevogelte en het optreden van darmkanker .

In een notendop zijn dat de belangrijkste conclusies uit een grootschalig onderzoek, de European Prospective Investigation into Cancer en Nutrition (EPIC studie). Aan de studie , die al jaren aan de gang is en zich richt op allerlei mogelijke verbanden tussen voeding en kanker, doen meer dan 520.000 mensen mee in tien Europese landen . De jongste deelnemers zijn tussen de 20 en 30 jaar oud, de oudste tussen de 70 en 75.

Darmkanker staat op de derde plaats in de rij van meest voorkomende kwaadaardige tumoren. Vandaar dat de EPIC-studie zich mede op deze kwaadaardige aandoening richtte.

Bron: Europese Unie en de Wereld Gezondheid Organisatie.