



MEDISCH THUIS
waar alle zorg samenkomt



Medisch Huis 't Rondpunt
Huisartsenpraktijk

WIST JE DAT...

...rijst meer arseen bevat dan andere granen?

Wist je dat rijst van nature meer arseen kan opnemen dan de meeste andere granen? Dat komt doordat rijst vaak op onder water staande akkers groeit, waardoor arseen uit de bodem gemakkelijker door de plant wordt opgenomen. Teveel arseen is slecht voor de gezondheid.

Je kunt de hoeveelheid arseen verminderen door rijst vóór het koken goed te spoelen en rijst te koken in ruim water (zoals bij pasta), waarna je het overtollige kookwater afgiet.

Vooraf een dagelijkse, grote consumptie van rijst en rijstproducten (zoals rijstwafels, rijstontbijtgranen of rijstnoedels) kan de blootstelling aan arseen verhogen.

Een **evenwichtige en gevarieerde voeding met af en toe rijst en rijstproducten** houdt voor de meeste mensen geen gezondheidsrisico in. Echter, voor zwangere vrouwen, baby's en peuters wordt aangeraden om rijst en rijstproducten te beperken tot 1-2 consumpties per week.

