nieuws

Goede eetgewoonten maken de boer weerbaar tegen stress

nieuws

Samen met de vzw Boeren op een Kruispunt wil de Katholieke Hogeschool St.-Lieven de voedingsgewoonten van landbouwers en tuinders in moeilijkheden onderzoeken. Via de kennis van een gezonde voeding, het belang van bepaalde voedingscomponenten en specifieke voedingsgebreken, wil de vzw eenvoudige voedingstips en -adviezen geven voor een betere veerkracht tegen stress.

21 SEPTEMBER 2012 – LAATST BIJGEWERKT OM 4 APRIL 2020 15:06

Lees meer over:
gezondheid

Samen met de vzw Boeren op een Kruispunt wil de Katholieke Hogeschool St.-Lieven de voedingsgewoonten van landbouwers en tuinders in moeilijkheden onderzoeken. Via de kennis van een gezonde voeding, het belang van bepaalde voedingscomponenten en specifieke voedingsgebreken bij boeren in moeilijkheden, wil de vzw eenvoudige voedingstips en -adviezen geven voor een betere veerkracht tegen stress.

De vzw Boeren op een Kruispunt begeleidt boeren en tuinders die zich bevinden in een tijdelijke crisissituatie. Stress is in deze doelgroep een groot probleem, met nadelige gevolgen voor lichaam en geest zoals hoofdpijn, spierpijn, maag- en slaapproblemen. Men voelt zich slecht, wat op lange termijn leidt tot overspannenheid, depressie of burn-out.

Vanuit de basiskennis van voeding, het belang van een evenwichtige voeding en de invloed van bepaalde voedingsstoffen op het welzijn van de mens wil KAHO St.-Lieven gericht voedingsadviezen en - tips meegeven aan deze landbouwers en tuinders. Om dit nog beter te laten inpassen in het menu van landbouwers, wil KAHO het voedingspatroon van een aantal landbouwers nader onderzoeken, dit zowel in standaardomstandigheden als in een crisissituatie.

Andries Colman, bachelorstudent in de Agro- & biotechnologie, heeft een inleidend overzicht gemaakt van studies die aantonen dat er een samenhang bestaat tussen bepaalde voedingsbestanddelen en de gemoedstoestand van de mens. Zo staat magnesium bekend als anti-stressmineraal omdat het zorgt voor het ontspannen van spieren en zenuwen. Een tekort aan vitamine C leidt tot verminderde weerstand en vermoeidheid. Uiteraard gaat het hier om zeer complexe mechanismen, die bovendien nog beïnvloed worden door verschillende factoren.
Alle landbouwers die hun eetgewoonten willen prijsgeven zodat onderzoekers voedingstips kunnen bedenken voor een betere veerkracht tegen stress, mogen contact opnemen met Boeren op een Kruispunt of KAHO Sint-Lieven.

VILT vzw

Bd Simon Bolivar 17
1000 Bruxelles

Contact

M • info@vilt.be

Volg ons op:

screenreader.visit us on our facebook page: https://www.facebook.com/vilt.nieuws/
screenreader.visit us on our linkedin page: https://www.linkedin.com/company/vilt-vzw/
screenreader.visit us on our instagram page: https://www.instagram.com/vilt.nieuws
screenreader.visit us on our x page: https://x.com/vilt_nieuws
screenreader.visit us on our bluesky page: https://bsky.app/profile/viltnieuws.bsky.social

---

© 2026 VILT vzw, all rights reserved |
Privacy policy
Copyright
Cookie Policy
Cookie instellingen aanpassen
Crafted by Brigada