nieuws

Leidt slaaptekort in kindertijd tot zwaarlijvigheid?

nieuws

Zwaarlijvigheid komt steeds meer voor en dat kan verband houden met een slaaptekort in de kindertijd. Dat zegt dokter Shahrad Taheri, die verbonden is aan de universiteit van Bristol. Volgens Taheri slapen kinderen en adolescenten minder dan vroeger. Dat heeft een invloed op de hormonen die de eetlust en het energieverbruik regelen. De televisie, gsm en computer zijn volgens de onderzoeker de andere grote boosdoeners.

20 OKTOBER 2006 – LAATST BIJGEWERKT OM 4 APRIL 2020 14:35

Zwaarlijvigheid komt steeds meer voor en dat kan verband houden met een slaaptekort in de kindertijd. Dat zegt dokter Shahrad Taheri, die verbonden is aan de universiteit van Bristol. Volgens Taheri slapen kinderen en adolescenten minder dan vroeger. Dat heeft een invloed op de hormonen die de eetlust en het energieverbruik regelen. De televisie, gsm en computer zouden de andere grote boosdoeners zijn. Dat staat te lezen in De Morgen.

Uit onderzoek blijkt dat kinderen vooral rond bedtijd tv kijken en dat kan de slaap verstoren, aldus dokter Taheri. In het British Medical Journal stelt hij dat zwaarlijvigheid kan worden aangepakt als we alle elektronische snufjes weghalen uit de slaapkamer van kinderen. "Slaap zal wel niet de enige remedie tegen zwaarlijvigheid zijn, maar we moeten de invloed ervan in elk geval ernstig nemen, want zefls de kleinste veranderingen in de energiebalans hebben een gunstig effect", zegt hij.

Volgens Taheri is uit studies gebleken dat een slaaptekort de aanmaak van net die hormonen kan verstoren die de trek in calorierijk voedsel, het hongergevoel en het energieverbruik regelen. Zo is er het hormoon ghrelin. Het wordt aangemaakt in de maag en het vertelt ons dat we honger hebben. Bij mensen die maar vijf uur per nacht slapen, ligt het ghrelingehalte 15 procent hoger dan bij mensen die acht uur per nacht slapen.

Een slaaptekort leidt ook tot oververmoeidheid overdag. Daardoor bewegen we te weinig en dat leidt dan weer tot zwaarlijvigheid. Vooral bij kinderen en jonge mensen blijkt er een sterk verband te bestaan tussen zwaarlijvigheid en slaaptekort.

VILT vzw

Bd Simon Bolivar 17
1030 Schaerbeek

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

Webdesign by Who Owns The Zebra