nieuws

Steeds meer studenten rekenen op hersenvoedsel

nieuws

Steeds meer studenten storten zich tijdens de examenperiode op 'hersenvoedsel'. Zalm, noten en fruit zouden de concentratie en het geheugen in de juiste blokversnelling brengen, suggereert recent wetenschappelijk onderzoek. "Vet en suikers maken loom. Eet salade met noten en het brein draait op volle toeren. Maar je wordt van de ene dag op de andere geen Einstein", zegt gezondheidsdeskundige Sonja Kimpen aan Peter Dupont in De Morgen.

24 MEI 2005 – LAATST BIJGEWERKT OM 4 APRIL 2020 14:30

Steeds meer studenten storten zich tijdens de examenperiode op 'hersenvoedsel'. Zalm, noten en fruit zouden de concentratie en het geheugen in de juiste blokversnelling brengen, suggereert recent wetenschappelijk onderzoek. "Vet en suikers maken loom. Eet salade met noten en het brein draait op volle toeren. Maar je wordt van de ene dag op de andere geen Einstein", zegt gezondheidsdeskundige Sonja Kimpen aan Peter Dupont in De Morgen.

Het is algemeen bekend dat studenten tijdens de blokperiode hun klassieke dieet van hamburgers, pizza en frieten combineren met veel koffie en pillen. Maar nu blijkt toch dat studenten de afgelopen jaren steeds meer 'hersenvoeding' oppeuzelen net voor hun examens. In Britse studentensteden als Cambridge, Oxford en Edinburgh piekt de verkoop van vis, broccoli, asperges, spinazie en allerlei soorten vers fruit en vitaminesupplementen, samen met de consumptie van koffie en mineraalwater. Blokkers zijn ervan overtuigd dat goed eten de mentale prestaties bevordert. Wetenschappelijk onderzoek lijkt die tendens te bevestigen. Een banaan of havermoutpap zwengelt de grijze massa aan, chocolade en chips niet. De verklaring is bekend: minder vetten, meer fruit en groenten, en omega-3 natuurlijk. Een recente studie vertelt in het tijdschrift Pediatrics dat kinderen die extra omega-3 krijgen het opvallend veel beter doen dan klasgenootjes die een placebo nemen.

"Het debat over hersenvoedsel maakt de voedingsarmoede van moderne maaltijden pijnlijk duidelijk", weet deskundige Sonja Kimpen. "Je zult je mentale prestaties geen plotse 'boost' geven met enkele gezonde maaltijden. Maar het weren van vet, suiker en alcohol heeft wel een direct effect op het bloed. Hopelijk zetten studenten na de blok die gezonde gewoonte verder".

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