

- [Homepage](#)
- [Nieuws](#)
- Steeds meer studenten rekenen op hersenvoedsel

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".

## Gerelateerde artikels



nieuws

## [Vernieuwd EU-Mexico handelsakkoord vindt brede steun in Europees Parlement](#)

Vandaag



nieuws

## [VLIF ondersteunt aanhoudende investeringsgolf in Vlaamse landbouw](#)

gisteren



nieuws

## [Warmer strandwater lokt andere soorten naar onze Noordzee](#)

gisteren



nieuws

## [Hogeschool Thomas More bouwt praktijkcentrum voor insectenkweek: "Nieuwe kansen voor landbouw"](#)

gisteren



nieuws

## [Europees Parlement keurt tijdelijke steun voor hoge meststofprijzen goed](#)

gisteren



Factcheck

## [Na heisa in de media: "Verboden pesticiden" op aardbeien wel degelijk legaal](#)

gisteren



nieuws

## [Ondanks hagel en hittegolf mooie perenoogst verwacht](#)

gisteren



nieuws

## [Belgische producenten van landbouwmachines zien markt afkoelen: "Dit is geen structurele crisis"](#)

gisteren



nieuws

## [Nieuwe Europese Veehouderijstrategie moet sector tegen 2040 doen floreren](#)

7 juli 2026



nieuws

## [Royal A-ware fuseert met Spaanse marktleider in kaas](#)

7 juli 2026



nieuws

## [Coloradokever gedijt bij warm weer: “Neem hun voeding weg”](#)

7 juli 2026



nieuws

## [Landbouwers en vissers lopen meer risico op huidkanker, Vooruit wil meer preventie](#)

7 juli 2026



nieuws

## [Belgische bierbrouwer houdt vast aan Belgische krieken](#)

7 juli 2026

### **VILT vzw**

Bd Simon Bolivar 17  
1000 Bruxelles  
[Contacteer ons](#)

### **Contact**

- M • [info@vilt.be](mailto:info@vilt.be)

### **Menu**

- [Steun ons](#)
- [Partners](#)
- [Opinie](#)
- [Wegwijs in de sector](#)

### **Volg ons op:**

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