nieuws

Verhoogd risico op vreetbuien bij jonge vegetariërs

nieuws

Vegetariërs profiteren overvloedig van de weldadige eigenschappen van groenten en fruit. Maar ze lopen ook een verhoogd risico op vreetbuien.

4 APRIL 2009 – LAATST BIJGEWERKT OM 4 APRIL 2020 14:48

Lees meer over:
consument
gezondheid

Jonge vegetariërs genieten van de gezondheidsvoordelen die groenten en fruit te bieden hebben. Maar tegelijkertijd lopen ze een verhoogd risico op vreetbuien en andere eetstoornissen. Dat blijkt uit een Amerikaans onderzoek waarbij 2.516 tieners en jonge volwassenen tussen 15 en 23 jaar oud onderzocht werden.
Jonge vegetariërs eten doorgaans meer groenten en fruit dan vleeseters, en op gezondheidsvlak plukken ze daar dan ook de vruchten van. Hun voedingspatroon doet bovendien het risico op overgewicht en obesitas dalen. “Anderzijds lopen vegetariërs een grotere kans dat ze vervallen in vreetbuien, terwijl voormalige vegetariërs zich vooral bezondigen aan ongezonde praktijken om het lichaamsgewicht onder controle te houden”, zegt Romona Robinson-O’Brien van de universiteit van Minnesota.
Ongeveer 20 à 25 procent van de onderzochte vegetariërs en voormalige vegetariërs vertoont eetstoornissen zoals de inname van dieetpillen, overgeven, het gebruik van laxerende middelen en vreetbuien, waarbij overvloedig gegeten wordt in korte tijd. De meeste vegetariërs die deelnamen aan het onderzoek zijn van het vrouwelijke geslacht.
Volgens Robinson-O’Brien zien sommige tieners in vegetarisme een gezonde levensstijl, maar anderen bekeren er zich toe om te vermageren.
“Jongeren ontwikkelen vaak een verhoogde gevoeligheid voor hun uiterlijk, waarbij ze zich spiegelen aan culturele ideaalbeelden. Het eindresultaat is dat ze zich niet lekker in hun vel voelen en ten einde raad naar allerlei methodes teruggrijpen om lichaamsgewicht kwijt te spelen”, aldus de onderzoekster. Ze geeft dokters en de

ouders van vegetariërs de raad om de voordelen van een vegetarisch dieet onder ogen te zien, zonder het risico op eetstoornissen onder de mat te vegen.
De bevindingen van de onderzoekers werden gepubliceerd in de Journal of the American Dietetic Association.

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