nieuws

"Volkorenbrood met ham en kaas beste ontbijtformule"

nieuws

Vergeet ontbijtgranen, vers fruitsap en dat zachtgekookte eitje: de beste start is er één met ham en kaas. Volgens de Britse professor psychologie David Benton heeft die combinatie de gunstigste uitwerking op de concentratie, het werktempo en het geheugen. Benton onderzocht met behulp van zes- en zevenjarige kinderen welke soorten ontbijt de beste start voor een dag opleveren. Daarvoor werd vooral de zogenaamde glycemische lading (GL) gemeten, dat wil zeggen het tempo waarmee koolhydraten glucose loslaten in de bloedstroom.

25 JUNI 2007 – LAATST BIJGEWERKT OM 4 APRIL 2020 14:38

Vergeet ontbijtgranen, vers fruitsap en dat zachtgekookte eitje: de beste start is er één met ham en kaas. Volgens de Britse professor psychologie **David Benton** heeft die combinatie de gunstigste uitwerking op de concentratie, het werktempo en het geheugen. Benton onderzocht met behulp van zes- en zevenjarige kinderen welke soorten ontbijt de beste start voor een dag opleveren. Daarvoor werd vooral de zogenaamde glycemische lading (GL) gemeten, dat wil zeggen het tempo waarmee koolhydraten glucose loslaten in de bloedstroom.

Hoe trager dat gebeurt, hoe lager die GL en des te beter de prestaties, aldus Benton. In de praktijk betekent dit dat zoete ontbijtgranen zorgen voor een hoge GL, wat halfweg de ochtend tot slechtere prestaties op alle vlakken leidde. Iets beter scoorde een ontbijt bestaande uit roereieren, brood en jam. Maar wie van meet af aan goed wil presteren en dat wil volhouden, eet ham en kaas op volkorenbrood.

Uit de studie bleek dat kinderen die een ontbijt nuttigden met een hoog GL-gehalte zich moeilijker konden concentreren op hun taak, de rust van anderen verstoorden en nerveuzer waren dan leeftijdsgenoten die het ontbijt met ham en kaas kregen voorgeschoteld. Een extra bonus is dat dit aanbevolen ontbijt zwaarlijvigheid tegengaat, want volgens de onderzoeker worden de eiwitten in het ontbijt bij een lage

GL-opname geleidelijk in de bloedstroom opgenomen, en zullen ze daardoor de eetlust langduriger afremmen.
Volgens Benton blijkt uit onderzoek dat de bevindingen ook gelden voor volwassenen. Maar niet alle nutrionisten zijn overtuigd. "Momenteel is er nog te weinig bewijsmateriaal om te stellen dat voeding de duur van de concentratie beïnvloedt", zegt Helen Crawley van de Kingston-universiteit in de Britse krant The Times. "Het is maar zeer de vraag of een ontbijt met ham en kaas de beste optie is. Het bevat alvast veel zout en misschien ook wel te veel eiwitten". (KS)

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