nieuws

Atkins-dieet krijgt goede punten van wetenschappers

nieuws

Goed nieuws voor de mensen die gewicht willen verliezen door het omstreden dieet te volgen van wijlen dokter Atkins: volgens de Sunday Times heeft een breed wetenschappelijk onderzoek aangetoond dat dit inderdaad een van de meest doeltreffende manieren is om te vermageren. Heel in het kort komt het Atkins-dieet erop neer dat de gebruiker het aantal koolhydraten, die onder meer voorkomen in brood en aardappelen, tot een minimum beperkt en in plaats daarvan eiwitten en vlees à volonté mag eten.

5 MAART 2007 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 13:59

Goed nieuws voor de mensen die gewicht willen verliezen door het omstreden dieet te volgen van wijlen dokter **Atkins**: volgens de Sunday Times heeft een breed wetenschappelijk onderzoek aangetoond dat dit inderdaad een van de meest doeltreffende manieren is om te vermageren. Heel in het kort komt het Atkins-dieet erop neer dat de gebruiker het aantal koolhydraten, die onder meer voorkomen in brood en aardappelen, tot een minimum beperkt en in plaats daarvan eiwitten en vlees à volonté mag eten.

Hoewel de Amerikaanse arts hiermee een van de meest gevolgde dieetsystemen bedacht, was er van meet af aan veel kritiek op zijn aanpak, omdat die manier belangrijke voedingsstoffen zou negeren, met volgens de critici alle gezondheidsrisico's vandien. Om die reden verloor het 'Atkinsen' de jongste jaren enigszins aan populariteit, om te worden opgevolgd door regimes zoals het GI-dieet, waarbij de nadruk ligt op voeding die suikers lanzaam en gelijkmatig in de bloedstroom brengt. Maar deze week worden de resultaten gepubliceerd van een groot onderzoek dat aan de Amerikaanse Stanford-universiteit werd uitgevoerd en dat de ideeën van Atkins in ere hersteld. Volgens onderzoeksleider professor Christopher Gardner "stellen de mensen zoveel vragen over de verschillende vormen van dieet, dat we het tijd vonden om duidelijke antwoorden te gaan zoeken, zeker nu we kampen met een obesitas-epidemie".

En dat antwoord luidt dat, na een groep van 311 vrouwen-met-overgewicht 12 maanden lang te hebben blootgesteld aan een aantal diëten, degenen die het Atkins-principe volgden dubbel zoveel gewicht bleken kwijt te zijn dan de anderen. De 77 'Atkins-proefkonijnen' wogen gemiddeld namelijk ruim 4 kilo lichter, tweemaal zoveel als de vrouwen die het door de Amerikaanse overheid gesteunde 'Zone-dieet' volgden, dat uitgaat van minder vet en juist veel koolhydraten. Ook de B(ody)M(ass)I(ndex) en de bloeddruk lag bij de Atkins-groep lager dan bij de 'concurrentie'.
De voornaamste reden voor het succes van Atkins, zo stellen de onderzoekers, is dat een dieet waarbij veel vlees en vers gegeten mag worden simpelweg makkelijker vol te houden is dan andere regimes.
Meer informatie: Atkins-dieet

Bron: Belga

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