

"Atkins-dieet schadelijk voor het hart"

nieuws

Het Atkins- en andere diëten, die rijk zijn aan vetten maar arm aan koolhydraten, kunnen het hart aantasten. Het eten van enkel eieren, vlees en zuivelproducten belet de hartspier om energie op te stapelen, wat kan leiden tot hartfalen. Dat blijkt uit onderzoek aan de Britse universiteit van Oxford die een aantal proefpersonen op het Atkins-dieet zette.

🕒 16 NOVEMBER 2005 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 13:55

Het Atkins- en andere diëten, die rijk zijn aan vetten maar arm aan koolhydraten, kunnen het hart aantasten. Het eten van enkel eieren, vlees en zuivelproducten belet de hartspier om energie op te stapelen, wat kan leiden tot hartfalen. Dat blijkt uit onderzoek aan de Britse universiteit van Oxford.

Een aantal proefpersonen werd daarbij op het Atkins-dieet gezet. Na twee weken bleek de 'brandstoftank' van de hartspier compleet leeg. Met als gevolg dat die volkomen gezonde personen veel sneller vermoeid raakten dan normaal. Sommige proefpersonen voelden zich na amper twee weken zo slap dat ze hun dagelijkse rondje joggen niet meer konden aanvatten.

Eens men met het dieet stopt, klimt de hartspier weer terug naar zijn vroegere energieniveau. Eventuele negatieve effecten op lange termijn worden echter niet uitgesloten.

Bron: Het Laatste Nieuws

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/viltnieuwbsky.social>

© 2026 VILT vzw, all rights reserved |

[Privacy policy](#)

[Copyright](#)

[Cookie Policy](#)

[Cookie instellingen aanpassen](#)

Webdesign by Who Owns The Zebra