nieuws

"Atkinsdieet tast geheugen aan"

nieuws

Het roemruchte dieet van wijlen dokter Atkins, waarbij de gebruikers koolhydraten zoals die voorkomen in brood, pasta, aardappelen en zelfs sommige vruchten moeten mijden, heeft al heel wat beroemdheden kilo's doen verliezen. Nu hebben Amerikaanse vorsers echter een nieuw nadeel ontdekt van dat dieet: geheugenverlies. Gelukkig gaat het volgens de onderzoekers niet om een onomkeerbaar proces. Van zodra opnieuw koolhydraten opgenomen worden, raken de mentale capaciteiten snel weer op peil.

15 DECEMBER 2008 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 14:06

Het roemruchte dieet van wijlen dokter Atkins, waarbij de gebruikers koolhydraten zoals die voorkomen in brood, pasta, aardappelen en zelfs sommige vruchten moeten mijden, heeft al heel wat beroemdheden kilo's doen verliezen. Maar, zo schrijft de Sunday Telegraph, het kan een mens ook zijn geheugen kosten.

Wie de Hollywoodster Renée Zellweger als "Bridget Jones" heeft zien kampen met vele kilo's overgewicht en haar korte tijd later in een nieuwe film superslank ziet rondlopen, moet zich niet afvragen hoe ze dat overgewicht zo snel kwijtraakte. Het antwoord is bekend: Renée volgde, zoals heel veel andere bekende wereldburgers, het dieet van de Amerikaanse dokter Atkins. Omstreden wegens de idee erachter en omdat deze eetgewoonten niet goed zouden zijn voor het hart, maar desondanks vaak zichtbaar succesvol.

Nu hebben Amerikaanse vorsers echter een nieuw nadeel ontdekt van dat dieet: geheugenverlies. Volgens professor Holly Taylor van de Tufts universiteit in Massachusetts heeft onderzoek aangetoond dat "het voedsel dat men eet een onmiddellijke invloed kan hebben op onze geestelijke vermogens. Het populaire dieet waarbij koolhydraten worden gemeden, heeft het grootste potentiële effect op ons denken en onze kennis".

De Amerikaanse vorsers kwamen tot die conclusie na onderzoek bij negentien vrouwen tussen de 22 en 55 jaar, die ofwel een Atkinsdieet volgden, ofwel een traditioneel dieet met minder vetten. Al na een week bleken de Atkins-gebruikers problemen te krijgen

met hun geheugen. Ook hun reactievermogen ging achteruit. Dat zou te maken hebben met de manier waarop onze hersenen glucose, de suiker die door koolhydraten in het voedsel vrijkomt, gebruiken als een soort 'brandstof. Glucose kan niet worden opgeslagen, dus moet constant worden aangevuld om onze hersencellen te doen werken. Minder koolhydraten betekent minder glucose en dus minder stimulans voor die cellen.
Hoewel professor Taylor toegeeft dat het gaat om een onderzoek dat beperkt van omvang was, onderstreept ze dat "volgens onze gegevens, het gevolgde dieet een grote invloed heeft op ons denken en dat vooral het geheugen dat nodig is voor moeilijke taken al na een week wordt aangetast. Dit betekent dat een dieet meer bepaalt dan alleen ons lichaamsgewicht". Maar het gaat hier niet om een onomkeerbaar proces, want de hoogleraar stelde ook vast dat, zodra er wel koolhydraten worden opgenomen, de mentale capaciteiten weer normaal worden.

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 |