nieuws

Bonen, vlees en bananen tegen Alzheimer

nieuws

Onderzoek van de universiteit van Oxford en Noorwegen toont aan dat regelmatige consumptie van vitamine B de aftakeling van de hersenen afremt.

13 SEPTEMBER 2010 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 14:12

Lees meer over:
onderzoek
gezondheid

Uit een onderzoek van de universiteit van Oxford en Noorwegen blijkt dat regelmatige consumptie van hoge doses vitamine B de aftakeling van de hersenen afremt. Vitamine B is aanwezig in bonen, vlees, granen en bananen. Professor Vanbroeckhoven van de Universiteit Antwerpen waarschuwt voor overdreven enthousiasme. “Over slechts één preventieve maatregel bestaat consensus: geestelijk en lichamelijk actief blijven helpt.”
Onderzoekers van Oxford en Noorwegen voerden een tweejarige studie uit bij 168 70-plussers die lijden aan licht geheugenverlies. De helft onder hen kreeg dagelijks een voedingssupplement met een hoge dosis vitamine B6 en B12 toegediend, de andere helft kreeg een placebo zonder actieve bestandsdelen. De vitaminepillen bedroegen 300 keer de dagelijks aanbevolen hoeveelheid vitamine B12 en 15 keer de aanbevolen hoeveelheid B6.
Na twee jaar bleken de hersenen van de groep 70-plussers met vitaminepillen 30 tot 50 procent minder afgetakeld te zijn dan de hersenen van de placebo-groep. Bij de ouderen met de kleinste geheugenproblemen voor de behandeling is het effect van vitamine B het grootst.
Professor David Smith van de universiteit van Oxford noemt deze resultaten in het online magazine Public Library of Science “veel beter dan verwacht”. Hij hoopt dat een vitamine B-behandeling de ontwikkeling van Alzheimer kan afremmen bij mensen in het stadium van licht geheugenverlies. Wel erkennen de onderzoekers dat een meer

grootschalig onderzoek nodig is alvorens kan gesproken worden over een doeltreffende preventieve behandeling.
Alzheimer en andere vormen van dementie worden veroorzaakt door hersencellen die afsterven, waardoor de hersenen krimpen. Zoeken naar een middel om dat te vermijden of te vertragen is “de zoektocht naar de graal”, aldus professor Christine Vanbroeckhoven van de Universiteit Antwerpen, wereldvermaard om haar onderzoekswerk naar Alzheimer.
De redenering van het Britse onderzoek luidt dat vitamine B een invloed heeft op de hoeveelheid homocysteïne in het bloed, wat op zijn beurt geassocieerd wordt met een verhoogd risico op Alzheimer. Dit wil niet zeggen dat ouderen per se voedingssupplementen moeten consumeren, want vitamine B is van nature uit aanwezig in bonen, vlees, granen en bananen.
Professor Vanbroeckhoven waarschuwt voor een overdreven enthousiasme. “Uit recent Amerikaans onderzoek naar de effecten van voedingssupplementen op Alzheimer blijkt dat degelijk wetenschappelijk onderzoek voorlopig nog ontbreekt. De studies die in het verleden gepubliceerd werden, zijn te kleinschalig, te weinig wetenschappelijk onderbouwd of uitgevoerd in opdracht van betrokken producenten”, vertelt zij aan Het Nieuwsblad.
“Over één preventieve maatregel zijn onderzoekers het tot nog toe eens: zowel geestelijk als lichamelijk actief blijven op oudere leeftijd werkt preventief tegen Alzheimer. Ik raad mensen op leeftijd daarom aan om regelmatig te gaan wandelen en actief betrokken te blijven in het verenigingsleven”, voegt ze er aan toe.
26 miljoen mensen ter wereld lijden aan de ziekte van Alzheimer. Ongeveer 16 procent van de mensen ouder dan 70 jaar heeft last van een vorm van mentale aftakeling, geheugenverlies of taalmoeilijkheden. Bij ongeveer de helft daarvan wordt na vijf jaar de ziekte van Alzheimer vastgesteld. De ziekte is ongeneeslijk en tot op heden zijn weinig doeltreffende behandelingen gekend.

Bron: Het Nieuwsblad/Knack

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