nieuws

Chips en chocolade maken je écht gelukkiger

nieuws

Wie zich gelukkiger voelt na het eten van chips of chocolade, ziet dat nu ook wetenschappelijk bewezen. Zelfs een onbewuste inname van vetzuren verbetert de gemoedstoestand.

28 JULI 2011 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 14:15

Lees meer over:
gezondheid
consument

Wie zich gelukkiger voelt na het eten van chips of chocolade, ziet dat nu ook wetenschappelijk bewezen. Zelfs een onbewuste inname van vetzuren heeft een verbetering van een droevige gemoedstoestand tot gevolg, zo blijkt uit onderzoek waarbij een aantal proefpersonen via een maagsonde een vetzuuroplossing toegediend kregen terwijl ze met muziek en beelden in een droevige emotionele toestand gebracht werden.
Van de 12 proefpersonen kregen zes een neutrale zoutoplossing en de zes andere een vetzuuroplossing. "Door dit via een sonde rechtstreeks in de maag te brengen, wilden we uitsluiten dat de proefpersonen zich alleen al door het zien, ruiken, voelen of proeven van vette voedingsmiddelen gelukkiger zouden voelen, iets wat in eerder onderzoek al aangetoond was", zegt K.U.Leuven-onderzoeker Lukas Van Oudenhove in Het Laatste Nieuws. Aan het onderzoek werkten naast de K.U.Leuven, ook de University of Manchester en de Queen Mary University of Londen mee.
Het verschil in gemoedsgesteldheid tussen beide groepen proefpersonen was statistisch zodanig significant dat mag besloten worden dat vetzuren - die bijvoorbeeld in chips en chocolade zitten - niet alleen mentaal maar ook lichamelijk droevige emoties tegengaan. Opvallend is ook dat de vetzuren precies hetzelfde opbeurend effect hadden op mannelijke en vrouwelijke proefpersonen, terwijl vooraf het vermoeden bestond dat vrouwen er vatbaarder voor zouden zijn.

"We zagen dat de toediening van vetzuren het effect van de droevige emotie verminderde, zowel in de beleving van proefpersonen als aantoonbaar via de gemeten hersenactiviteit. De vatbaarheid voor droevige emoties wordt dus beïnvloed door de inname van vet, zelfs wanneer dat volledig onbewust gebeurt. Waarschijnlijk zet het maagdarmstelsel onder invloed van vetzuren hormonen vrij die signalen sturen naar de hersenen", aldus Van Oudenhove.

Tot nu concentreerde het onderzoek zich op sensorische aspecten van het eten, meer bepaald op de invloed van de smaak, de reuk en hoe het eten eruit ziet, eerder dan op de emoties. "We hebben nu aangetoond dat zelfs wanneer je niet ziet, ruikt, proeft of zelfs weet dat je vet inneemt een droevige gemoedstoestand verbetert", aldus Van Oudenhove. De resultaten kunnen fenomenen als emo-eten en comfort food verklaren en op termijn mogelijk belangrijke implicaties hebben voor het verband tussen emoties en voedselinname bij obesitas, eetstoornissen en depressie.

Bron: Belga/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/viltnieuws.bsky.social

© 2026 VILT vzw, all rights reserved |