

Gezond oud worden dankzij oeroude voedingsgewoonten

nieuws

Terugkeren naar de voedingsgewoonten uit de Steentijd kan een belangrijke bijdrage leveren aan gezond ouder worden, zegt de Rijksuniversiteit Groningen.

🕒 29 MAART 2012 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 14:17

Lees meer over:
gezondheid

Terugkeren naar de voedingsgewoonten uit de Steentijd kan een belangrijke bijdrage leveren aan gezond ouder worden, deelt de Rijksuniversiteit Groningen mee. Het menselijk DNA heeft zich afgestemd op het in de oudheid beschikbare voedsel. In vergelijking met onze Westerse voeding aten we toen meer eiwitten, minder koolhydraten, minder linolzuur en meer omega-3-vetzuren.

Remko Kuipers van het Universitair Medisch Centrum onderzocht waar onze voorouders leefden, maakte een reconstructie van hun voeding en onderzocht de voeding van traditioneel levende Oost-Afrikaanse volkeren in de huidige tijd. In vergelijking met Oost-Afrikaanse vrouwen eten Westerse vrouwen minder omega-3 vetzuren. Hierdoor ontstaat bij Westerse vrouwen tijdens de zwangerschap en de periode van borstvoeding een relatief tekort aan deze belangrijke bouwstoffen, die het pasgeboren kind nodig heeft voor onder meer de hersenontwikkeling.

Kuipers bekritiseert ook de huidige praktijk om verzadigd vet in voeding te vervangen door koolhydraten. Op basis van een literatuurstudie stelt hij dat niet de inname van verzadigd vet, maar juist de inname van snelle koolhydraten zoals suikers in frisdranken en snoep, de kans op hart- en vaatziekten verhoogt.

Deze inzichten stemmen overeen met de resultaten van de reconstructie van onze oervoeding. Hierin was verzadigd vet in gelijke hoeveelheden aanwezig als in de huidige Westerse voeding, terwijl oervoeding daarnaast meer eiwitten en juist minder koolhydraten bevatte.

Kuipers concludeert dat terugkeren naar de voedingsgewoonten uit de Steentijd, mits enige aanpassing aan de cultuur van de 21e eeuw, een belangrijke bijdrage zou kunnen leveren aan gezond ouder worden.

Bron: Boerderij/eigen verslaggeving

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](#)

Webdesign by Who Owns The Zebra