nieuws

Gezonde voeding beschermt tegen depressies

nieuws

Wie veel ongezond en verwerkt voedsel zoals frituurhapjes en zoete desserts eet, wordt sneller depressief. Het eten van groenten, fruit en vis daarentegen, verlaagt het risico op een depressie. Dat concludeert een onderzoeksteam van de University College in Londen.

7 NOVEMBER 2009 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 14:10

Lees meer over:
gezondheid
consument

Wie veel ongezond en verwerkt voedsel zoals frituurhapjes en zoete desserts eet, wordt sneller depressief. Het eten van groenten, fruit en vis daarentegen, verlaagt het risico op een depressie. Dat concludeert een onderzoeksteam van de University College in Londen. Het vergeleek de voedingspatronen met de gemoedstoestand van meer dan 3.500 Britten.

De deelnemers aan het onderzoek werden op basis van hun voedingskeuze opgesplitst in twee groepen. Uit de resultaten blijkt dat mensen die veel gezonde voeding consumeren 26 procent minder kans hebben om depressief te worden in vergelijking met het segment dat het minst vaak gezond eet. Meer nog, consumenten die vooral kiezen voor ongezond voedsel lopen 58 procent meer kans om psychische problemen te krijgen tegenover mensen die zich het minst vaak laten verleiden door fastfood, vetrijke zuivel en dergelijke.

De aanleiding voor het onderzoek was een recent studie waaruit gebleken is dat een Mediterraans dieet goed is voor de psychische gezondheid. "Maar in Groot-Brittannië is de kans niet zo groot dat je dergelijke maaltijden op je bord krijgt, en dus hebben we de link tussen voeding en depressies op een andere manier bestudeerd", zegt onderzoeksleider Archana Singh-Manoux.

Het is nog niet duidelijk waarom bepaalde voedingsmiddelen wel en andere niet bescherming bieden tegen depressies. "Maar deze studie toont eens te meer aan dat er een link is tussen wat we eten en onze mentale gezondheid", aldus onderzoeker Andrew McCulloch, die zich zorgen maakt over mensen die amper toegang hebben tot verse voedingsproducten en buurten waar fastfood en snelle hapjes het voedingslandschap steeds meer domineren. Steeds meer Britten vallen ten prooi aan ongezonde voeding.
Meer informatie: Dietary patterns linked with depression

Bron: BBC

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