

- [Homepage](#)
- [Nieuws](#)
- Gezonde voeding houdt de hersenen in goede conditie

nieuws

## Gezonde voeding houdt de hersenen in goede conditie

nieuws

Gezond eten helpt op hoge leeftijd de hersenen in goede conditie te houden, zo blijkt. Junkfood doet precies het tegenovergestelde.

3 januari 2012 – Laatste bijgewerkt om 14 september 2020 14:17

Lees meer over:

- [gezondheid](#)

Wetenschappers van Oregon State University en Oregon Health and Science University onderzochten de relatie tussen voedingsgewoonten en het geheugen. Gezond eten helpt op hoge leeftijd de hersenen in goede conditie te houden, zo blijkt. Junkfood doet precies het tegenovergestelde en verslechtert het geheugen van bejaarden.

De onderzoekers namen bloedstalen bij 104 gezonde proefpersonen met een gemiddelde leeftijd van 87 jaar om zeker te zijn van hun voedingsgewoonten. Bejaarden met een relatief hoog gehalte aan vitamines en vetzuren uit visolie in hun bloed, scoorden beter op tests van geheugen en denkvermogen en hun hersenen behouden een groter volume.

Behalve voeding speelden ook een resem andere factoren zoals leeftijd en opleidingsniveau een grote(re) rol in het mentale functioneren van bejaarden. Voeding bleek voor 17 procent bepalend in de variaties in denkvermogen en voor 37 procent in de verschillen in hersenvolume die gemeten werden via hersenscans.

**Bron:** De Standaard

### Gerelateerde artikels



nieuws

[Bayer haalt in de VS zijn slag thuis in zaak Roundup](#)

29 juni 2026



nieuws

## [Verboden middel oxamyl teruggevonden op landbouwpercelen bij Grote Kemmelbeek](#)

19 juni 2026



nieuws

## [400.000 Vlaamse leerlingen snacken gezond dankzij Oog voor Lekkers](#)

18 juni 2026



nieuws

## [TFA “giftig voor voortplanting”, goed voor een Europees drinkwaterkader?](#)

17 juni 2026



nieuws

## [17-jarige Benght maakt charcuterie zonder E-nummers: “Ik werk puur op het vlees en de kruiden”](#)

15 juni 2026



nieuws

## [VLAM lanceert campagne: "Smos alles, vlam gewoon groenten op je lunch"](#)

8 juni 2026



nieuws

## [WHO: Jaarlijks 1,5 miljoen doden door onveilig voedsel](#)

5 juni 2026



nieuws

## [Drinkwaterplan wil tientallen bestrijdingsmiddelen uitfaseren](#)

5 mei 2026



nieuws

## [Onenigheid over drinkwaterplan: wordt 'tijdelijke' versoepeling drinkwaternormen verlengd?](#)

28 april 2026



nieuws

## [Giftige bloemen en zieke dieren: vlooienmiddel bevat stoffen die allang in landbouw verboden zijn](#)

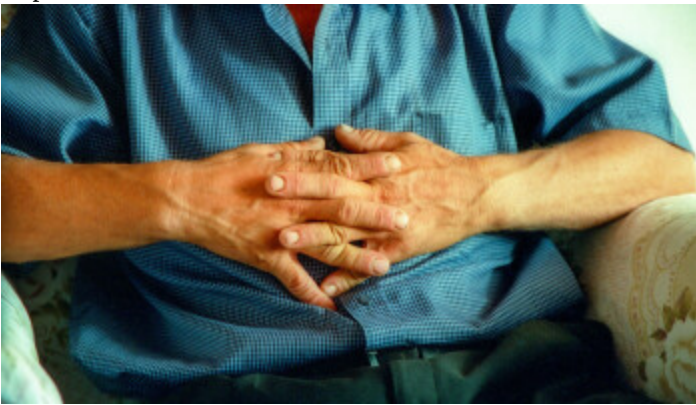
13 april 2026



nieuws

## [Les Engagés wil verbod op reclame voor producten met Nutri-Score D of E](#)

9 april 2026



duiding

## [Van gewasbescherming tot de bizarre link met roken: het risico op Parkinson uitgelegd](#)

9 april 2026

Factcheck

## [Factcheck: PAN trekt aan alarmbel over snoepgroenten, maar is dat terecht?](#)

24 maart 2026

**VILT vzw**

Bd Simon Bolivar 17

1000 Bruxelles

[Contacteer ons](#)

**Contact**

- M • [info@vilt.be](mailto:info@vilt.be)

**Menu**

- [Steun ons](#)
- [Partners](#)
- [Opinie](#)
- [Wegwijs in de sector](#)

## Volg ons op:

- [screenreader.visit us on our facebook page: https://www.facebook.com/vilt.nieuws/](https://www.facebook.com/vilt.nieuws/)
  - [screenreader.visit us on our linkedin page: https://www.linkedin.com/company/vilt-vzw/](https://www.linkedin.com/company/vilt-vzw/)
  - [screenreader.visit us on our instagram page: https://www.instagram.com/vilt.nieuws](https://www.instagram.com/vilt.nieuws)
  - [screenreader.visit us on our x page: https://x.com/vilt\\_nieuws](https://x.com/vilt_nieuws)
  - [screenreader.visit us on our bluesky page: https://bsky.app/profile/viltnieuws.bsky.social](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](#)