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 – LAATST 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 vitaminen 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

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