nieuws

Is vis eten goed voor je brein?

nieuws

Gezond eten brengt veel goeds: het verkleint het risico op chronische ziekten zoals diabetes, hart- en vaatziekten en bepaalde vormen van kanker. Je blijft makkelijker op een gezond gewicht en het is ook nog eens beter voor het milieu. Maar wat doet gezond eten voor je hersenen? Zijn de vetzuren uit vis bijvoorbeeld goed voor het verstand? Of zijn er andere voedingsmiddelen waar je brein van opknapt? Het magazine Eos ging op onderzoek.

24 JANUARI 2020 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 14:53

Lees meer over:
visserij
onderzoek
consument



Gezond eten brengt veel goeds: het verkleint het risico op chronische ziekten zoals diabetes, hart- en vaatziekten en bepaalde vormen van kanker. Je blijft makkelijker op een gezond gewicht en het is ook nog eens beter voor het milieu. Maar wat doet gezond eten voor je hersenen? Zijn de vetzuren uit vis bijvoorbeeld goed voor het verstand? Of zijn er andere voedingsmiddelen waar je brein van opknapt? Het magazine Eos ging op onderzoek.

Gezond eten: wat is dat nu precies? In de media verschijnen zoveel tegenstrijdige berichten dat je op den duur het bos door de bomen niet meer ziet. Om je te helpen, verzamelde het Vlaams Instituut Gezond Leven alle huidige wetenschappelijke kennis over gezonde voeding – wat krijgt de voorkeur, wat beperk je beter – in de voedingsdriehoek. De voedingsdriehoek geef grofweg mee dat je best voldoende groente, fruit, granen, noten, zuivel en vis eet, en weinig producten met veel suiker. Eén van de adviezen luidt dat je best eenmaal per week vis eet. Maar heeft gezond eten ook invloed op je brein?

Uit een grootschalig onderzoek uit 2018 onder ruim vierduizend Rotterdammers blijkt dat gezond eten wel degelijk iets met je hersenen doet. Hoe beter de deelnemers van de studie zich aan de richtlijnen van de voedingsdriehoek hielden, hoe groter hun breinvolume bleek te zijn. Ook hadden gezonde eters grotere volumes witte en grijze stof en een grotere hippocampus. Grijze stof bestaat uit cellichamen van zenuwcellen en is belangrijk voor het verwerken van informatie. Witte stof bevat uitlopers van die zenuwcellen, waardoor ze de communicatie tussen de cellen verzorgt. De hippocampus speelt onder meer een rol bij leren en geheugen.

“Wat het precies betekent om grotere hersenen te hebben is ingewikkeld”, klinkt het bij de journalisten van Eos. “Wel weten we dat de hersenen krimpen naarmate je ouder wordt. Ook als je gezond bent. Als je hersenen te veel krimpen, dan loop je een hoger risico op dementie. Mogelijk is gezonde voeding van groot belang om een versnelde veroudering van de hersenen te voorkomen.”

Maar het effect van een gezond dieet op het hersenvolume komt niet door slechts één product of ingrediënt. Alleen als je hele voedingspatroon over het algemeen gezond is, is dat voordelig voor je hersenen. Eet je bijvoorbeeld wel voldoende vis, maar volg je het andere voedingsadvies niet op? Dan haalt het eten van vis wellicht niks uit. Er bestaan simpelweg geen 'wonder-voedingsmiddelen' die op zichzelf een boost aan je brein geven. Het gaat om de interactie tussen verschillende voedingscomponenten uit verschillende producten. Samen zorgen ze voor de positieve effecten van een gezond voedingspatroon. Tot slot een kritische noot voor de oplettende lezer. "We weten niet honderd procent zeker of een gezond dieet de oorzaak is van het grotere hersenvolume", klinkt het. "Mogelijk is het andersom: wie een groter breinvolume heeft, eet gezonder. Toch is er nog genoeg voer voor vervolgonderzoek." Dus, is vis eten in de tussentijd gezond voor je brein? Zeker! Maar alleen als je daarnaast ook zoveel mogelijk volgens de voedingsdriehoek eet.
Meer weten over de voedingsdriehoek? Je vindt alle informatie hier.

Bron: Eos

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