nieuws

Kauwgom verbetert het geheugen

nieuws

Een kauwgom in de mond verbetert het korte- en langetermijngeheugen. De concentratie tijdens het kauwen verhoogt evenwel niet. Dat blijkt uit onderzoek door Britse psychologen op 75 proefpersonen. De onderzoekers vermoeden dat door het kauwen de hersenactiviteit in de hippocampus, de hersenzone waar het geheugen zich zou bevinden, toeneemt. Een ander mogelijk spoor is dat de alvleesklier door te kauwen meer insuline vrijzet, want het lichaam verwacht meer voedsel.

21 APRIL 2007 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 13:59

Een kauwgom in de mond verbetert het korte- en langetermijngeheugen. De concentratie tijdens het kauwen verhoogt evenwel niet. Dat blijkt uit onderzoek door Britse psychologen op 75 proefpersonen. 25 van hen kauwden suikervrije kauwgom, 25 maakten kauwbewegingen zonder kauwgom en de 25 anderen onthielden zich van kauwen. De resultaten van de studie staan in het vaktijdschrift Bodytalk.

Alle kauwers, met of zonder gom, scoorden achteraf beter op de geheugentests. Van een rij woorden onthielden ze er 24 procent meer bij een kortetermijntest en 36 procent meer na een zekere tussentijd. Degenen met een kauwgom in de mond konden zich evenwel niet beter concentreren en waren evenmin alerter. Proefpersonen die zonder kauwgom in de mond kauwden, konden zich nog het minst goed concentreren.

De onderzoekers vermoeden dat door het kauwen de hersenactiviteit in de hippocampus, de hersenzone waar het geheugen zich zou bevinden, toeneemt. Een ander mogelijk spoor is dat de alvleesklier door te kauwen meer insuline vrijzet, want het lichaam verwacht meer voedsel. Dit hormoon zou op zijn beurt de hippocampus prikkelen. Een derde hypothese is dat het kauwen de zuurstoftoevoer naar de hersenen verhoogt doordat kauwen het hartritme versnelt.

Bron: Belga

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