nieuws

Mannen kunnen hongergevoel beter onderdrukken

nieuws

Mannen kunnen beter het hongergevoel onderdrukken dan vrouwen, zo blijkt uit een Amerikaanse studie. In de hersenen van vrouwen blijft de honger verder knagen.

20 JANUARI 2009 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 14:06

Lees meer over:
gezondheid

Mannen kunnen beter het hongergevoel onderdrukken dan vrouwen, zo blijkt uit een studie die in het vakblad Proceedings van de Amerikaanse Academie voor Wetenschappen is verschenen. Net als mannen kunnen vrouwen weliswaar het subjectieve hongergevoel verdringen, maar in hun hersenen knaagt de honger verder.
Wetenschappers rond Gene-Jack Wang van het Brookhaven National Laboratory in New York onderzochten de activiteit in geselecteerde hersengebieden bij 23 proefpersonen. Dertien vrouwen en tien mannen hebben 17 uur gevast. Daarop zouden de deelnemers opnieuw aan hun lievelingsgerecht denken, of met behulp van zogenaamde cognitieve inhibities een bewuste onderdrukking van hun gedachten aan eten verdringen.
De bewuste onderdrukking van honger leidde bij beide geslachten tot een daling van de wens tot eten. Bij de vrouwen drong dit effect niet door tot de hersenen die hoog actief bleven. Bij mannen daarentegen voerde de onderdrukking ook tot een afname van de activiteit van het limbische en het paralimbische hersengebied dat onder andere gevoelens en motivatie stuurt.
De onderzoeksresultaten tonen aan dat die hersengebieden van belang zijn voor het het overwinnen van het hongergevoel. Een verstoring ervan begunstigt overgewicht en zwaarlijvigheid. Overgewicht is een van de belangrijkste factoren voor het optreden van cardiovasculaire ziektes, diabetes en gewrichtsaandoeningen.

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