nieuws

Mediterraans dieet beschermt tegen depressies

nieuws

Aanhangers van een mediterraans dieet, met als klassieke ingrediënten fruit, groenten, noten, volle granen en vis, hebben dertig procent minder kans om in een depressie te belanden. Dat meldt de universiteit van Pamplona, op basis van onderzoek bij meer dan 10.000 inwoners.

9 OKTOBER 2009 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 14:09

Lees meer over:
gezondheid

Aanhangers van een mediterraans dieet, met als klassieke ingrediënten fruit, groenten, noten, volle granen en vis, hebben dertig procent minder kans om in een depressie te belanden. Dat meldt de universiteit van Pamplona, op basis van onderzoek bij meer dan 10.000 inwoners.

De deelnemers aan het onderzoek werden vier jaar lang gevolgd. Diegenen die het dieet het meest trouw hadden gevolgd, hadden dertig procent minder kans om depressief te worden. Wel gingen de resultaten enkel op voor zij die het dieet al enkele jaren volgden, meestal oudere, getrouwde mannen. Opvallend was dat andere factoren voor een gezonde levensstijl, zoals sport en voldoende rust, geen invloed hadden op de resultaten.

Een sluitende verklaring voor het fenomeen is er nog niet, schrijven de wetenschappers in het vakblad General Psychiatry. De Spaanse onderzoekers vermoeden dat het verlaagde risico op depressie te maken heeft met de grote hoeveelheden omega3-vetten in combinatie met andere onverzadigbare vetten en antioxidanten, aanwezig in koude olijfolie en noten. Vitamine B en natuurlijke mineralen in groenten en fruit zouden daar de ideale aanvulling op zijn.

“Vijftien jaar lang al bewijzen wetenschappers dat het mediterraanse dieet heilzame effecten heeft op het lichaam”, zegt professor Patrick Kolsteren van de vakgroep voedselkwaliteit aan de Gentse universiteit, in De Morgen. “Al heb ik nog nooit gehoord

van het effect op depressie. Het verlaagde risico op hart- en vaatziekten is volgens Kolsteren daarentegen wel uitvoerig gedocumenteerd.

Bron: De Morgen

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