nieuws

Melk nieuw wapen tegen de ziekte van Alzheimer?

nieuws

In de grootscheepse speurtocht naar manieren om de ziekte van Alzheimer te bestrijden, wordt nu ook melk als mogelijkheid genoemd. Want volgens de Sunday Telegraph hebben Britse vorsers ontdekt dat daarin een vitamine zit die de neurologische schade aan de hersenen kan bestrijden die bij steeds meer mensen leidt tot vormen van dementie. "Zelfs twee glazen melk per dag kunnen al bescherming bieden tegen een tekort aan B12", aldus de onderzoekers.

4 MAART 2009 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 14:07

Lees meer over:
gezondheid

In de grootscheepse speurtocht naar manieren om de ziekte van Alzheimer te bestrijden, wordt nu ook melk als mogelijkheid genoemd. Want volgens de Sunday Telegraph hebben Britse vorsers ontdekt dat daarin een vitamine zit die de neurologische schade aan de hersenen kan bestrijden die bij steeds meer mensen leidt tot vormen van dementie.
Er gaat bijna geen week voorbij zonder dat er sprake is van een mogelijke remedie voor de ziekte van Alzheimer waaraan in onze snel vergrijzende samenleving steeds meer mensen lijden. Maar een ploeg wetenschappers van de universiteit van Oxford ging niet zozeer op zoek naar een manier om die ziekte te genezen, dan wel naar de mogelijkheid om de aandoening te voorkomen.
Centraal daarbij staat de vitamine B12, waarvan uit hersenscans bekend is dat oudere mensen die daarvan heel weinig in het bloed hebben tweemaal vaker kampen met het krimpen van de hersenen in vergelijking met leeftijdsgenoten die in hun lichaam wel veel van die vitamine hebben. De onderzoekers in Oxford hopen op basis van die

vaststelling dat het verhogen van de inname van B12 bij oudere mensen de achteruitgang in de hersenen kan vertragen.
Ze voeren momenteel klinische proeven uit die moeten aantonen dat geheugenproblemen bij ouderen inderdaad kunnen worden bestreden met vitaminesupplementen. Ze geloven ook dat het mogelijk is om mensen preventief te beschermen tegen aandoeningen zoals de ziekte van Alzheimer door hun vitaminepeil te verhogen. Volgens onderzoeksleider David Smith van het Oxford Project to Investigate Memory and Ageing, kan het drinken van een niet overdreven hoeveelheid melk per dag al voldoende zijn om te zorgen voor een toereikende hoeveelheid van de vitamine in het lichaam.
"Er komen elke dag alleen al in Groot-Brittannië 550 mensen bij die lijden aan dementie, in de meeste gevallen aan de ziekte van Alzheimer. We hebben hier te maken met een heuse epidemie. Die patiënten kampen met afgestorven zenuwcellen, en het is weinig waarschijnlijk dat we ooit een manier zullen vinden om die schade te herstellen of met geneesmiddelen te behandelen", aldus Smith.
"In plaats daarvan hebben wij gezocht naar een manier om de ziekte te voorkomen. En uit ons onderzoek blijkt dat wie elke dag een halve liter melk drinkt - het mag zelfs magere melk zijn - het B12 niveau in het lichaam op een veilig peil kan brengen. Zelfs twee glazen kunnen al bescherming bieden tegen een tekort aan B12", aldus de onderzoekers.
Die vitamine wordt in de grootste hoeveelheden aangetroffen in vlees, en daarna in vis, maar uit het onderzoek, dat werd gepubliceerd in het American Journal of Clinical Nutrition, bleek dat het door het lichaam veel beter wordt opgenomen in vloeibare vorm, in melk dus, want dan komt 55 procent van de vitamine in de bloedstroom terecht.

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