

"Minder moorden in Japan door consumptie omega 3"

nieuws

Is 'meer blauw op straat' de beste remedie om baldadig gedrag te bannen? Bij een Brits experiment kregen jeugdgevangenen een dieet van multivitaminen, mineralen en essentiële vetzuren, waaronder omega 3. Het aantal gewelddaden nam af met 37 procent. "Het eten van slechte vetten draagt bij tot depressies, schizofrenie, diabetes, maar ook gewelddadig gedrag", aldus Dr. Gert Schuitemaker, voorzitter van een congres over 'Voeding en gedrag' dat volgende week in Utrecht gehouden wordt.

🕒 21 OKTOBER 2006 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 13:58

Voortaan hoeft u niet meer te wanhopen indien u een onhandelbaar kind heeft. Bij een Brits experiment kregen jeugdgevangenen een dieet van multivitaminen, mineralen en essentiële vetzuren, waaronder omega 3. Het aantal gewelddaden nam af met 37 procent. Helaas zit ons modern dieet vol met omega-6. "Het eten van slechte vetten draagt bij tot depressies, schizofrenie, diabetes, maar ook gewelddadig gedrag", aldus Dr. Gert Schuitemaker, voorzitter van een congres over 'Voeding en gedrag' dat volgende week in Utrecht gehouden wordt.

"Het is net omdat die invloed zo breed gaat, dat het probleem nooit in z'n volle omvang erkend is", aldus Schuitemaker, die ook directeur is van het Ortho Instituut. In 1983 introduceerde hij in Nederland de orthomoleculaire geneeskunde, die ervan uitgaat dat je met voeding zowel ziekte als gedrag kan beïnvloeden. Dat inzicht wint steeds meer veld in de algemene geneeskunde, niet in het minst door studies zoals die in de jeugdgevangenis van Aylesbury in 2002.

Een Amerikaans onderzoek uit 2001 kwam overigens tot gelijkaardige conclusies: het agressief gedrag verminderde met ongeveer een derde. In The Guardian noemt Joseph Hibbeln, betrokken bij dat onderzoek, ons veranderde voedingspatroon "een reusachtig, ongecontroleerd experiment dat wellicht heeft bijgedragen tot maatschappelijke overlast qua agressie, depressie en toegenomen sterfte aan hart- en vaatziekten".

Wat is er dan precies veranderd? Omega-3-vetzuren, zo stellen onderzoekers, zijn essentieel voor de goede werking van onze hersenen. In de 20ste eeuw zijn die omega-3-vetzuren, voornamelijk te vinden in vette vissoorten als zalm, tonijn, haring en sardines, vervangen door omega-6-vetzuren, voornamelijk afkomstig van soja, graan en zonnebloemen. In de VS, bijvoorbeeld, was soja-olie in

1909 verantwoordelijk voor 0,02 procent van alle beschikbare calorieën. In 2000 was dat 20 procent. Omega-6-vetzuren zijn vooral te vinden in industrieel voorbereide meeneemaaltijden, fastfood, en snoepsoorten als chips, koekjes, roomijs en margarine.

Volgens onderzoek van Hibbeln loopt de toename in het aantal moorden in 38 onderzochte landen sinds de jaren 1960 vrijwel volledig gelijk met de toename in de consumptie van omega-6-vetzuren van plantaardige oorsprong. Een land als Japan, waar vis prominent op het dieet is blijven staan, heeft veel minder te kampen met moorden en depressies.

Ondanks de toenemende aanvaarding en bewustwording van het sterke verband tussen voeding en gedrag, is nog niet iedereen overtuigd. Onder andere omdat de bewering dat zelfs kinderen zónder gedragsproblemen baat kunnen hebben bij visolie onbewezen geacht wordt. Schuitemaker stelt echter van wel: "Veel gedragsproblemen zijn fundamenteel een voedingsprobleem. Dat begint al tijdens de zwangerschap." En het gaat zelfs over méér dan voeding: "Wist je dat moeders die tijdens de zwangerschap roken, later meer kans hebben op een criminele zoon?" In Nederland loopt momenteel alvast een onderzoek naar de invloed van betere voeding op kinderen met ADHD.

Meer informatie: [Voeding en gedrag](#)

Bron: Het Belang van Limburg

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](#)

Webdesign by [Who Owns The Zebra](#)