nieuws

"Modern voedingspatroon maakt mensen depressief"

nieuws

'De Belg wordt almaar depressiever'. Het is maar één mediabericht dat onderstreept dat we ons almaar vaker slecht in ons vel voelen. En volgens The Observer wordt die golf van depressies deels veroorzaakt door het moderne voedingspatroon. Een Brits onderzoek zegt dat ons dieet chemische stoffen ontbeert die noodzakelijk zijn om de geest gezond te houden.

16 JANUARI 2006 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 13:56

'De Belg wordt almaar depressiever'. Het is maar één mediabericht dat onderstreept dat we ons almaar vaker slecht in ons vel voelen. En volgens The Observer wordt die golf van depressies deels veroorzaakt door het moderne voedingspatroon. Een Brits onderzoek zegt dat ons dieet chemische stoffen ontbeert die noodzakelijk zijn om de geest gezond te houden.

De vetrijke voeding wordt in het onderzoek met de vinger gewezen. Dat we weinig of geen groenten en fruit, vis of noten eten, maakt namelijk dat de hersenen een tekort hebben aan noodzakelijke vitaminen en voedingsstoffen. De hersenen hebben een mengsel nodig van koolhydraten en essentiële vetzuren plus vitamines en water.

Het moderne dieet bevat echter veel onverzadigde oliën die ons brein niet de nodige 'voeding' geven. Daardoor wordt de productie van aminozuren afgeremd, en die zijn belangrijk voor onze psychologische gezondheid. Een van die aminozuren, tryptophan, is verantwoordelijk voor de aanwezigheid van serotonine en die dirigeert dan weer onze gevoelens van tevredenheid of angst en speelt een rol in het beteugelen van depressies, aldus de onderzoekers.

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