nieuws

Ongezond eten werkt depressies in de hand

nieuws

Een grootschalige Spaanse studie toont aan dat mensen die ongezond eten 50 procent meer kans hebben om met een depressie te kampen.

3 FEBRUARI 2011 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 14:14

Lees meer over:
gezondheid
culinair

Een grootschalige Spaanse studie toont aan dat mensen die ongezond eten 50 procent meer kans hebben om met een depressie te kampen. "Een hoge consumptie van transvetzuren en verzadigde vetten verhoogt die kans immers aanzienlijk", geeft Metro ruchtbaarheid aan de onderzoeksresultaten. De wetenschappers durven beweren dat de vele depressies een rechtstreeks gevolg zijn van de veranderde eetpatronen in het Westen.

Wetenschappers van de universiteiten van Navarra en Las Palmas hebben zes jaar lang het eetpatroon van 12.000 vrijwilligers op de voet gevolgd. Daaruit leiden zij nu een duidelijk verband af tussen wat iemand eet en zijn of haar kans op een depressie. "Proefpersonen met een hoge consumptie van transvetzuren vertoonden tot 48 procent meer kans om een depressie op te lopen in vergelijking met de deelnemers die weinig of geen transvetzuren aten", stelt het rapport.

De onderzoekers kwamen anderzijds tot de positieve vaststelling dat de consumptie van poly-onverzadigde vetten, die vooral te vinden zijn in plantaardige olie en vis, de kans op een depressie verminderen.

"Wereldwijd gaan naar schatting 150 miljoen mensen gebukt onder een depressie, een cijfer dat de laatste jaren nog is toegenomen", schrijft Metro. De wetenschappers durven stellen dat de toename van het aantal patiënten met een depressie een rechtstreeks gevolg is van veranderde eetpatronen in de westerse wereld, waar

heilzame vetten hoe langer hoe meer vervangen worden door verzadigde en transvetzuren.

Bron: Metro

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