nieuws

Ontbijt overslaan verhoogt kans op zwaarlijvigheid

nieuws

Mensen die 's morgens het ontbijt overslaan hebben 4,5 keer meer kans om zwaarlijvigheid te ontwikkelen. Dat bericht het medische weekblad de Huisarts. In de Verenigde Staten slaat 20 tot 30 procent van de mensen systematisch het ontbijt over. Dat kan een factor zijn voor de obesitas die een groot deel van de bevolking plaagt. Uit vaststellingen blijkt namelijk dat mensen die 's morgens geen stevige maaltijd nemen een significant hogere 'body mass index' hebben dan mensen die wel ontbijten.

24 APRIL 2008 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 14:03

Mensen die 's morgens het ontbijt overslaan hebben 4,5 keer meer kans om zwaarlijvigheid te ontwikkelen. Dat bericht het medische weekblad de Huisarts. In de Verenigde Staten slaat 20 tot 30 procent van de mensen systematisch het ontbijt over. Dat kan een factor zijn voor de obesitas die een groot deel van de bevolking plaagt. Uit vaststellingen blijkt namelijk dat mensen die 's morgens geen stevige maaltijd nemen een significant hoger BMI hebben dan mensen die wel ontbijten.

Waarom het ontbijt zo belangrijk is voor het behouden van het gewicht is niet bekend. Wel weet men dat mensen die meer dan vier keer per dag eten, minder kans hebben om bij te komen. Dat geeft aan dat er een omgekeerd verband bestaat tussen het aantal maaltijden per dag en de kans op overgewicht.

Een stevig ontbijt, dat ongeveer 20 procent van de dagelijkse energiebehoeften dekt, biedt de beste bescherming. De traditionele spek en eieren die in de volksmond als stevig ontbijt worden verstaan, blijkt echter even schadelijk te zijn voor gewichtscontrole als niet ontbijten. Een ontbijt samengesteld uit brood en granen lijkt de enige goede oplossing te zijn.

Er wordt ook aangeraden om thuis te ontbijten. Als men in een restaurant gaat ontbijten dan wordt men al snel verleid door bereidingen die niet in het kader van een gezonde maaltijd passen. Bovendien dienen de restaurants veel te grote porties op.(KS)

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