nieuws

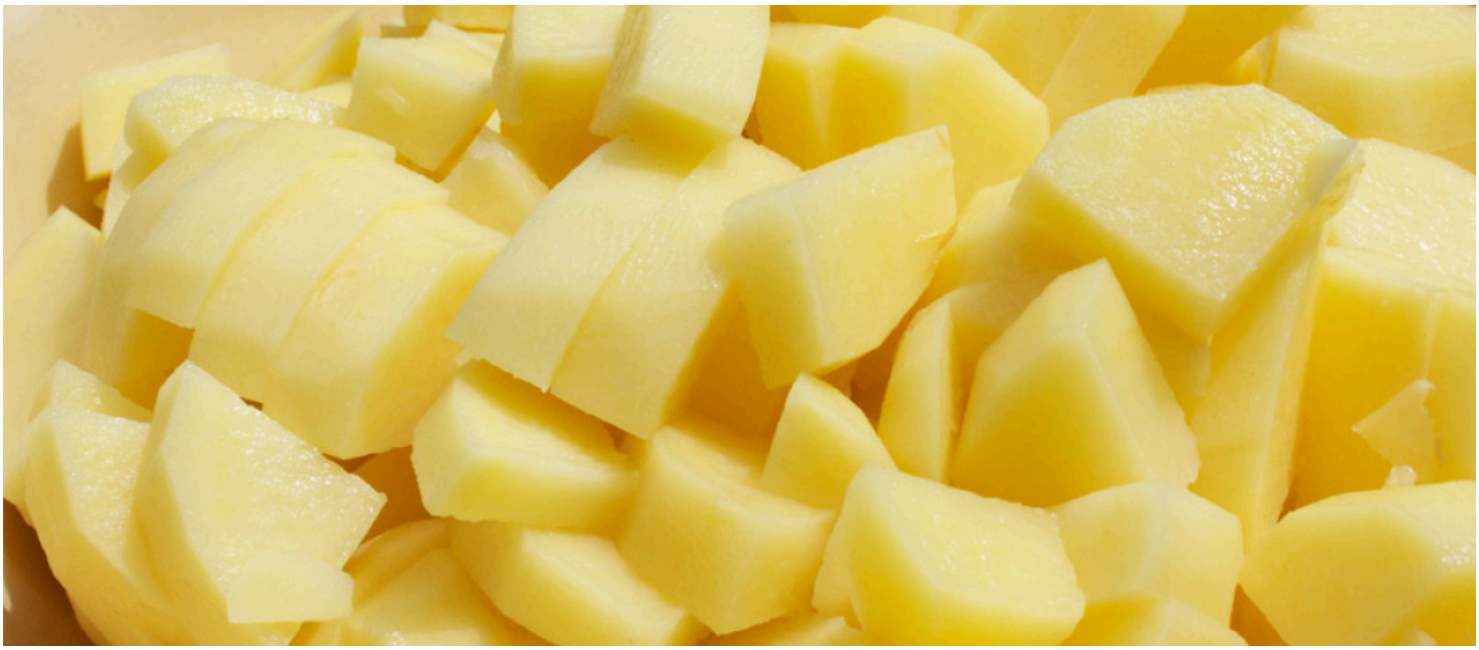
# Ook aardappel had belangrijke invloed op ons brein

nieuws

Wetenschappers hebben lang gedacht dat de consumptie van vlees ervoor gezorgd heeft dat ons menselijk brein zulke grote hersenen heeft in vergelijking met de grootte van ons lichaam. Geen enkel ander zoogdier beschikt over hersenen die zo buitenproportioneel zijn. Nieuw onderzoek combineert archeologische, antropologische, genetische, fysiologische en anatomische data om te concluderen dat ook de consumptie van koolhydraten één van de sleutels was tot de ontwikkeling van het menselijk brein. Die koolhydraten werden onder meer gehaald uit de aardappel.

11 AUGUSTUS 2015 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 14:31

Lees meer over:
akkerbouw
gezondheid



Wetenschappers hebben lang gedacht dat de consumptie van vlees ervoor gezorgd heeft dat ons menselijk brein zulke grote hersenen heeft in vergelijking met de grootte van ons lichaam. Geen enkel ander zoogdier beschikt over hersenen die zo buitenproportioneel zijn. Nieuw onderzoek combineert archeologische, antropologische, genetische, fysiologische en anatomische data om te concluderen dat ook de consumptie van koolhydraten één van de sleutels was tot de ontwikkeling van het menselijk brein. Die koolhydraten werden onder meer gehaald uit de aardappel.

Het onderzoek van de Autonomous University van Barcelona toont aan dat het eten van veel vlees inderdaad heeft bijgedragen tot de ontwikkeling van onze hersenen. Maar dat is niet de enige reden, ook het eten van producten met een hoog zetmeelgehalte ligt mee aan de basis. Een product met zo'n hoog zetmeelgehalte is de aardappel. Volgens de onderzoekers zijn er vijf redenen waarom een zetmeelrijk dieet cruciaal is geweest in de menselijke evolutie.

Eerst en vooral is het zo dat het menselijk brein 25 procent gebruikt van het dagelijkse energiebudget van de glucose in het bloed. Glucose kan ook gehaald worden uit andere energiebronnen, maar meestal is dat niet zo efficiënt dan wanneer het uit koolhydraten gehaald wordt. Aan de hoge nood aan glucose van ons brein zou nooit voldaan zijn met een zetmeelarm dieet. Doordat we in de loop van de evolutie voedsel zijn gaan opwarmen, zijn we er in geslaagd om bepaalde nutriënten vrij te maken zodat het lichaam ze gemakkelijker kan opnemen. Zwangerschappen en borstvoeding hebben ook gezorgd voor bijkomende vraag naar glucose in het bloed.

Voor onze voorouders was zetmeel beschikbaar in knollen, granen, sommige noten en bepaald fruit. De onderzoekers wijzen er ook op dat mensen zes speekselgenen hebben die de mogelijkheid om zetmeel te verteren, bevorderen, terwijl andere primaten er maar twee hebben. Zowel het koken als de toename van het aantal speekselgenen hebben ervoor gezorgd dat er meer glucose

beschikbaar was voor het brein en voor de foetus wat er op zijn beurt toe leidde dat de hersengrootte zo'n 800.000 jaar geleden begon toe te nemen.
Naast de toegenomen beschikbaarheid van energie uit zetmeel, waren er nog andere voordelen verbonden aan het opwarmen van voedsel en het stijgend aantal speekselgenen: een reductie van de kauwtijd, toegenomen smakelijkheid en verteerbaarheid van rijke plantaardige voedingsmiddelen, een verbeterde voortplanting, een betere foetale groei en door de betere borstvoeding een verminderde zuigelingensterfte. "Vlees eten heeft de evolutie naar grotere hersenen in gang gezet, maar de introductie van gekookte zetmeelhoudende gewassen samen met de ontwikkeling van de speekselgenen hebben ons slimmer gemaakt", zegt Karen Hardy van de universiteit van Barcelona.

**Bron:** Daily Mail/Boerenbusiness


## 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