nieuws

"Regelmatig vasten kan helpen tegen alzheimer"

nieuws

Volgens Amerikaans onderzoek beschermt regelmatig vasten tegen geheugenziekten zoals alzheimer en parkinson.

21 FEBRUARI 2012 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 14:17

Lees meer over:
onderzoek
gezondheid

Volgens Amerikaans onderzoek beschermt regelmatig vasten tegen geheugenziekten zoals alzheimer en parkinson. Een dieet met weinig koolhydraten en veel vet, evenals een beperkt dieet van slechts 500 kilocalorieën per dag, zou de oorzaken van de ziekten vertragen. Belgische neurologen reageren in De Morgen dat ze hun patiënten een dergelijk dieet toch niet aanraden.
Wetenschappers van het National Institute of Ageing in Baltimore hebben onderzocht of een dieet met weinig koolhydraten en veel vet een vertragende invloed kan hebben op de ontwikkeling van geheugenziekten. Aanleiding daarvoor was het gebruik van een soortgelijke therapie in het verleden tegen epilepsie. Volgens onderzoeker Mark Mattson zijn de resultaten van experimenten bij ratten, muizen en mensen met (equivalenten van) alzheimer en parkinson hoopgevend. Ook voor diëten waarbij het dagelijks aantal kilocalorieën beperkt wordt tot 500 verwacht hij een positief effect.
Belgische neurologen reageren wantrouwig. Patrick Cras van het Universitair Ziekenhuis Antwerpen wijst in De Morgen op het grote aantal onderzoeken met oplossingen die gepubliceerd worden. “Daarenboven verliezen patiënten in latere fasen van de ziekten vaak plots veel gewicht. Die mensen een extra dieet opleggen is net ongezond. In plaats daarvan raad ik een gezonde levensstijl aan, met voldoende beweging en een gematigde voedsel- en alcoholconsumptie”, klinkt het. Ook Chris Willems van de geheugenkliniek van het Jessa Ziekenhuis in Hasselt zet vraagtekens

bij de Amerikaanse onderzoeksresultaten. Regelmatig vasten zou zij haar patiënten niet aanraden, een gezond dieet wel.

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