nieuws

"Rood vlees eten vermindert kans op depressie"

nieuws

Volgens Australische wetenschappers zouden vrouwen die minder rund- en lamsvlees eten dubbel zoveel kans hebben op een depressie.

5 APRIL 2012 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 14:18

Lees meer over:
gezondheid

Nadat Amerikaanse onderzoekers eerst een associatie vonden tussen rood vlees en kanker en hart- en vaatziekten, zien Australische wetenschappers nu een ander verband tussen rood vlees en gezondheid. Volgens hen zouden vrouwen die minder rund- en lamsvlees eten dubbel zoveel kans hebben op het krijgen van een depressie.
Een onderzoeksteam van Deakin University voerde een studie uit bij 1.000 Australische vrouwen. De onderzoekers hadden verwacht dat het onderzoek zou aantonen dat rood vlees niet goed is voor de mentale gezondheid. “Rood vlees wordt meestal gelinkt met gezondheidsproblemen, maar uit dit onderzoek blijkt dat dit vlees voor de mentale gezondheid wel belangrijk is”, zegt professor Felice Jacka.
De Australische overheid raadt aan om drie tot vier keer per week 65 à 100 gram mager, rood vlees te eten. "Wij stelden vast dat vrouwen die minder dan de aanbevolen hoeveelheid aten, twee keer zoveel kans hadden op een depressie of angststoornis dan degene die wel genoeg rood vlees aten", aldus Jacka. "Zelfs wanneer we rekening hielden met de algemene gezondheid van hun dieet en factoren zoals roken, gewicht, leeftijd en fysieke beweging uitsloten, bleef er duidelijk een relatie tussen weinig rood vlees en mentale problemen."
Volgens de Australische onderzoekster is deze vaststelling des te opmerkelijker omdat er geen link werd gevonden tussen de mentale gezondheid en andere vormen van proteïnes aanwezig in kip, varken en vis of plantaardige proteïnes. Rood vlees zou dus bepaalde bestanddelen hebben die inwerken op de mentale gezondheid.

We weten dat rood vlees in Australië een gezond product is, omdat het veel voedingsstoffen bevat, waaronder ook de belangrijke omega 3-vetzuren", zegt de professor. "Dat komt vooral omdat de runderen en schapen in Australië grotendeels met gras gevoed worden."
Meteen waarschuwen de onderzoekers er ook voor dat dit geen vrijgeleide kan zijn om zoveel mogelijk rood vlees te eten. “Een teveel kan ook even slecht zijn voor je mentale gezondheid. We stelden vast dat regelmatig meer eten dan de aanbevolen hoeveelheid ook zorgt voor meer depressies en angsten", bevestigt professor Jacka. “Een gematigde hoeveelheid is dus, zoals meestal, het best.”
Meer info: 'Women should eat red meat'

Bron: Het Laatste Nieuws

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