nieuws

Tien jaar winst door minder calorieën

nieuws

Een twintiger die beslist om de rest van zijn leven 30 procent minder calorieën in te nemen, leeft negen jaar en vijf maanden langer. Dat schrijft het weekblad De Huisarts.

29 JANUARI 2009 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 14:06

Lees meer over:
gezondheid

Een twintiger die beslist om de rest van zijn leven 30 procent minder calorieën in te nemen, leeft negen jaar en vijf maanden langer. Dat schrijft het weekblad De Huisarts. Het is al langer geweten dat calorierestrictie bij dieren gunstig is voor de levensverwachting. De Huisarts paste die resultaten toe op mensen en berekende dat een 23-jarige met een normale body mass index die de rest van zijn leven 30 procent minder calorieën opneemt, meer dan negen jaar bij zijn levensverwachting mag bijtellen. Een 48-jarige die met het dieet begint, boekt 2,8 jaar winst. Een 55-jarige nog zes weken.

De gunstige invloed van calorierestrictie op de levensduur werd voor het eerst vastgesteld bij ratten. Sindsdien ontdekte de wetenschap dat dit principe opgaat voor een breed scala aan levende soorten, zoals muizen, gisten, bananenvliegjes, spinnen, wormen en primaten. Uitzonderingen op de regel, zoals de huisvlieg, zijn zeldzaam.

Volgens de onderzoekers is het makkelijker dan gedacht om 30 procent minder te eten. Muizen die op dieet worden geplaatst, bereiken na 20 tot 30 dagen een nieuw metabool evenwicht. Ze leren leven met de aanpassing en vermageren niet meer. Bij mensen duurt een dergelijke oefening evenwel zo'n 2,5 jaar.

Het is echter wachten op een experiment met mensen om de resultaten met zekerheid te boek te kunnen stellen. Knaagdieren, bijvoorbeeld, sterven vaker aan kanker, terwijl bij mensen cardiovasculaire aandoeningen de voornaamste doodsoorzaak zijn. De calorierestrictie leidt bij de knaagdieren ook tot een afgenomen lichaamsbeweging, wat bij de mens het gunstige effect van het verminderde aantal calorieën mogelijk teniet doet.

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