

- [Homepage](#)
- [Nieuws](#)
- Tien jaar winst door minder calorieën

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

Gerelateerde artikels



nieuws

[Drinkwaterplan wil tientallen bestrijdingsmiddelen uitfaseren](#)

5 mei 2026



nieuws

[Onenigheid over drinkwaterplan: wordt 'tijdelijke' versoepeling drinkwaternormen verlengd?](#)

28 april 2026



nieuws

[Giftige bloemen en zieke dieren: vlooienmiddel bevat stoffen die allang in landbouw verboden zijn](#)

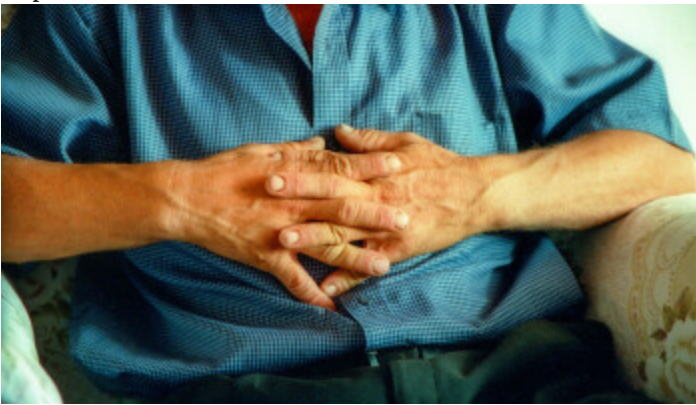
13 april 2026



nieuws

[Les Engagés wil verbod op reclame voor producten met Nutri-Score D of E](#)

9 april 2026



duiding

[Van gewasbescherming tot de bizarre link met roken: het risico op Parkinson uitgelegd](#)

9 april 2026



Factcheck

[Factcheck: PAN trekt aan alarmbel over snoepgroenten, maar is dat terecht?](#)

24 maart 2026



nieuws

[Recordaantal leerlingen genieten van gezonde tussendoortjes](#)

21 maart 2026



nieuws

[Niet natuur maar gezondheid zwaarste kost van mest](#)

18 maart 2026



Analyse

[Rikolto: “Duurzame en gezonde voeding op school werkt, maar beleid blijft achter”](#)

16 maart 2026



nieuws

[Minder dan de helft Vlaamse tieners eet dagelijks groenten en fruit](#)

6 maart 2026



Opinie

[Opinie: "West-Vlaamse drinkwaterkwestie heeft nood aan betrouwbare fundamenten"](#)

1 maart 2026



nieuws

[Nuance nodig in link tussen ziekte van Parkinson en landbouw](#)

3 februari 2026



Factcheck

[FOD Volksgezondheid kritisch voor PAN-studie over ‘giftige’ appels: “Media delen bericht zonder te verifiëren”](#)

30 januari 2026

VILT vzw

Bd Simon Bolivar 17
1000 Bruxelles
[Contacteer ons](#)

Contact

- M • info@vilt.be

Menu

- [Steun ons](#)
- [Partners](#)
- [Opinie](#)
- [Wegwijs in de sector](#)

Volg ons op:

- [screenreader.visit us on our facebook page: https://www.facebook.com/vilt.nieuws/](https://www.facebook.com/vilt.nieuws/)
- [screenreader.visit us on our linkedin page: https://www.linkedin.com/company/vilt-vzw/](https://www.linkedin.com/company/vilt-vzw/)
- [screenreader.visit us on our instagram page: https://www.instagram.com/vilt.nieuws](https://www.instagram.com/vilt.nieuws)
- [screenreader.visit us on our x page: https://x.com/vilt_nieuws](https://x.com/vilt_nieuws)
- [screenreader.visit us on our bluesky page: https://bsky.app/profile/viltnieuws.bsky.social](https://bsky.app/profile/viltnieuws.bsky.social)

© 2026 VILT vzw, all rights reserved |

- [Privacy policy](#)
- [Copyright](#)
- [Cookie Policy](#)

[Cookie instellingen aanpassen](#) [Webdesign by Who Owns The Zebra](#)