nieuws

Vette soep als voorgerecht kan helpen bij dieet

nieuws

Vette soep als voorgerecht zorgt ervoor dat we bij het hoofdgerecht 20 procent minder voedsel innemen, en kan er zo dus ook voor zorgen dat we vermageren. Dat is de conclusie van een Amerikaans onderzoek, waarover de Huisarts bericht. De studie gaf effectief aan dat de calorie-inname tijdens het hoofdgerecht een pak lager lag nadat de proefpersonen vette soep hadden gedronken in plaats van de niet-vette variant.

14 JUNI 2007 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 14:00

Vette soep als voorgerecht zorgt ervoor dat we bij het hoofdgerecht 20 procent minder voedsel innemen, en kan er zo dus ook voor zorgen dat we vermageren. Dat is de conclusie van een Amerikaans onderzoek, waarover de Huisarts bericht.
Tijdens het onderzoek werd de voedselinname van de proefpersonen gemeten nadat ze een niet-vette soep als voorgerecht hadden gekregen en een tweede keer nadat ze een vette soep hadden gedronken. De onderzoekers gingen er van uit dat de absorptie van vet in de dunne darm een gevoel van verzadiging veroorzaakt en de maaglediging vertraagt.
De studie gaf effectief aan dat de calorie-inname tijdens het hoofdgerecht een pak lager lag nadat de proefpersonen vette soep hadden gedronken dan bij de niet-vette variant. Die conclusie ging zowel op voor dikke als magere personen. Wel bleek dat de zwaarlijvigen na de soep nog wat meer honger hadden dan de mageren.(KS)

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