

# "Visconsumptie stimuleert hersenfuncties"

nieuws

Slimmeriken eten vis. Zo luidt de campagneslogan waarmee het Vlaams Centrum voor Agro- en Visserijmarketing dezer dagen vis promoot bij de consument. Het is geen holle slogan, want vis eten is goed voor de hersenen. Oudere mensen die minstens één keer per week vis eten, takelen geestelijk minder snel af dan leeftijdsgenoten die minder of helemaal geen vis op het menu hebben staan. Dat blijkt uit een studie uitgevoerd door Martha Clare Morris van de medische faculteit van de Rush-universiteit in Chicago.

🕒 12 OKTOBER 2005 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 13:55

Slimmeriken eten vis. Zo luidt de campagneslogan waarmee het Vlaams Centrum voor Agro- en Visserijmarketing dezer dagen vis promoot bij de consument. Het is geen holle slogan, want vis eten is goed voor de hersenen. Oudere mensen die minstens één keer per week vis eten, takelen geestelijk minder snel af dan leeftijdsgenoten die minder of helemaal geen vis op het menu hebben staan. Dat blijkt uit een studie uitgevoerd door **Martha Clare Morris** van de medische faculteit van de Rush-universiteit in Chicago.

De achteruitgang van de hersenfuncties kan door regelmatig vis te eten met tien tot dertien procent afgeremd worden. Bij 65-plussers betekent zulks dat men dan geestelijk drie tot vier jaar 'jonger' blijft dan mensen die geen vis verorberen. De weldoeners in vis zijn de omega-3-vetzuren, die de hersenfuncties stimuleren en het risico op beroertes, dementie en de ziekte van Alzheimer verkleinen.

Morris publiceerde de resultaten van de eerste zes jaar van een lopende studie bij 65-plussers in Chicago waarbij de gevolgen van dieet, alcoholverbruik, dagelijkse activiteiten en/of oefeningen nagegaan worden.

**Meer informatie:** [Fish Fights Aging in the Brain](#)

**Bron:** Het Laatste Nieuws

# VILT vzw

Bd Simon Bolivar 17  
1000 Bruxelles

## Contact

M • [info@vilt.be](mailto:info@vilt.be)

## Volg ons op:

**f** screenreader.visit us on our facebook page: <https://www.facebook.com/vilt.nieuws/>

**in** 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>

**X** 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/viltnieuwbsky.social>

---

© 2026 VILT vzw, all rights reserved |

[Privacy policy](#)

[Copyright](#)

[Cookie Policy](#)

[Cookie instellingen aanpassen](#)

Webdesign by Who Owns The Zebra