nieuws

"Voeding bepalend voor goede examenresultaten"

nieuws

De examenperiode is net officieel van start gegaan en het geurt in de studentensteden overal naar fastfood, koffie en Red Bull. Nochtans kan een gevarieerd examendieet wonderen doen voor de resultaten in de komende maand. "Bij stoornissen in de concentratie en stress denken studenten nooit aan eten als het probleem", vertelt studentenarts aan de KU Leuven Rikka De Roy, "terwijl voeding in de examens juist een grote rol speelt".

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

De examenperiode is net officieel van start gegaan en het geurt in de studentensteden overal naar fastfood, koffie en Red Bull. Nochtans kan een gevarieerd examendieet wonderen doen voor de resultaten in de komende maand. "Bij stoornissen in de concentratie en stress denken studenten nooit aan eten als het probleem", vertelt studentenarts aan de KU Leuven Rikka De Roy, "terwijl voeding in de examens juist een grote rol speelt".

Zeker voor onvlijtige studenten zijn er in juni zo weinig uren in een dag dat er niets anders opzit dan 'nutteloze' bezigheden als eten en persoonlijke hygiëne zoveel mogelijk tot het minimum te beperken. "Ze zien slapen en eten als tijdverlies", vertelt De Roy. "Terwijl je, als je niet evenwichtig eet, veel sneller uitgeput raakt, minder geconcentreerd bent en dus minder presteert".

Verander wijn door water, broodjes door vis en vermenigvuldig het slapen. De beloning: drie maanden vakantie zonder tweede zit. Dat voedsel een invloed heeft op de werking van ons brein is al lang geen nieuws meer. Het bekendste voorbeeld is omega-3, het laatste wondermiddel, waarvan je volgens onderzoek slimmer wordt. Aan het andere uiteinde staan dan het verderfelijke snoep en de frisdrank.

Volgens de Amerikaanse professor Stephen Schoenthaler van de universiteit van Californië is de overmatige suikeropname door kinderen, onder andere via geconserveerde voedingsmiddelen, de verklaring voor het toenemende geweld in de

samenleving. De Schotse professor Ian Deary wist op basis van gegevens van 1.500 mensen over meer dan vijftig jaar aan te tonen dat ongezond leven je IQ doet dalen. Jammer genoeg voor de studenten zijn de meeste van die effecten slechts op lange termijn aangetoond. Maar zelfs voor wie een heel jaar op frieten en pita heeft geleefd, kan een wijziging in het examendieet wonderen doen. De meeste voedingsmiddelen hebben immers naast een langetermijneffect ook een kortetermijneffect. De bekendste voorbeelden zijn alcohol, die het centrale zenuwstelsel onderdrukt, en cafeïne, die de werking van adenosine, een natuurlijk 'verdovingsmiddel' in ons lichaam, blokkeert, waardoor het lichaam denkt dat het langer alert moet blijven dan nodig.
Maar ook heel wat minder voor de hand liggende voedingsstoffen hebben een effect op stoffen in onze hersenen. Magnesium is essentieel voor het metabolisme van het brein en voor cognitieve functies. Zink is belangrijk voor de ontwikkeling van de hersenen, voor het leren en voor het goed uitvoeren van taken. Calcium is nodig voor een normale communicatie tussen zenuwcellen en voor de samentrekking van de spieren. En een tekort aan ijzer kan resulteren in irritatie, apathie, concentratiestoornissen en soms zelfs een verminderd IQ.
Al die vitamines en mineralen kun je tegenwoordig ook in pilvorm krijgen, maar De Roy raadt toch af maaltijden te vervangen door chips en cola en dat te compenseren met die pillen. "Naast de opname van voedingsstoffen is de maaltijd ook de ideale gelegenheid om een pauze te nemen. Vooral in groep gaan eten is erg bevorderlijk voor de studies", zegt De Roy. "Het is beter een uurtje op je gemak te gaan eten met klasgenoten dan een uur door te blokken terwijl je een broodje naar binnen speelt. Je wint tijd, maar verliest je concentratie".(KS)

Bron: De Morgen

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