nieuws

Zeewier in de strijd tegen overgewicht

nieuws

Amerikaanse wetenschappers hebben ontdekt dat de algen ervoor zorgen dat ons lichaam tot drie kwart minder vet opneemt. Zeewier dus in de strijd tegen obesitas.

25 MAART 2010 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 14:11

Lees meer over:
gezondheid

Zeewier zou wel eens het nieuwe middel kunnen zijn in de strijd tegen overgewicht. Amerikaanse wetenschappers hebben ontdekt dat de algen ervoor zorgen dat ons lichaam tot drie kwart minder vet opneemt. Ze onderzoeken nu of zeewiervezels toegevoegd kunnen worden aan voedingsmiddelen zoals brood. Voedingsdeskundige Patrick Mullie van de KU Leuven reageert voorzichtig.
Het effect is te danken aan alginaat, een natuurlijke vezel die in zeewier aanwezig is. Het wordt vandaag al in heel kleine concentraties als verdikkingsmiddel toegevoegd aan voedsel. Door die hoeveelheid op te drijven, zou alginaat ervoor kunnen zorgen dat we veel minder vet uit voedsel opslaan in ons lichaam.
"De eerste smaaktests van alginaat in brood zijn positief", zegt onderzoeker Ian Brownlee van de Universiteit van Newcastle. "Nu volgen klinische proeven om te achterhalen hoe effectief alginaten kunnen zijn voor vetopname".
Voedingsdeskundige Patrick Mullie van de KU Leuven reageert voorzichtig. "Zeewier toevoegen is natuurlijk goedkoop maar of je er echt van vermagert, betwijfel ik. Wie zijn voedingspatroon niet grondig aanpast en vet blijft eten, kan trouwens af te rekenen krijgen met diarree en zware buikkrampen, net als bij de antivetpil Alli".

Bron: Gazet van Antwerpen/Het Laatste Nieuws

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