



Koolhydraatarm dieet is slecht voor geheugen



Door brood, pasta en aardappelen uit je menu te schrappen, zal je wel afvallen, maar het is slecht voor je geheugen. Dat blijkt uit een recent onderzoek.

Verhongeren

Diëters die pasta, brood en aardappelen vanwege de koolhydraten bannen, 'verhongeren' hun hersenen zodat deze niet meer optimaal werken. Voor het onderzoek moesten de vrouwelijke deelnemers tussen 22 en 55 jaar kiezen tussen een koolhydratenarm of een caloriearm, maar goed gebalanceerd dieet.

Slecht geheugen

Vervolgens legden ze allemaal geheugentests af. De vrouwen op een koolhydratenarm dieet scoorden veel slechter, ook bleek dat hun reactievermogen trager was. Ze konden wel beter hun aandacht op korte termijn erbij houden. Dit effect is al merkbaar na slechts 1 week diëten. De onderzoekers denken dat dit komt omdat de hersenen energie halen uit glucose, een stof die ons lichaam uit koolhydraten wint. Het lichaam kan glucose niet opslaan, dus dat betekent dat de hersencellen meteen minder energie krijgen.

Grote invloed

Professor Holly Taylor: "Wanneer deze vrouwen terug koolhydraten eten, werken hun hersenen weer normaal. Deze resultaten bewijzen dat je eetgewoonten een directe invloed hebben op je hersenfuncties. Het onderzoek toont aan dat diëten meer dan alleen je gewicht beïnvloedt." (ep)

Bron: www.hln.be 13/12/08 14u42