

Fastfood veroorzaakt al na vier weken geheugenverlies

Voor het geval je de boodschap hebt gemist dat bewerkte voedingsmiddelen slecht voor je zijn: volgens nieuw onderzoek kunnen ze ook geheugenverlies veroorzaken.

Slechts een maand lang fastfood eten leidt al tot het ontstaan van ontstekingen in het hersengebied dat het geheugen controleert, althans bij dieren.

Fastfood zoals chips, diepvriespasta, pizza's en vleeswaren met conserveringsmiddelen kunnen leiden tot geheugenverlies, zeggen onderzoekers van de Ohio State University. Als je zo nodig toch fastfood wil eten, slik dan in ieder geval een supplement met omega-3-vetzuren, omdat die enkele van de ergste effecten van een fastfood-dieet lijken te compenseren.

De impact van het voedsel lijkt toe te nemen naarmate we ouder worden, aldus de onderzoekers, want de effecten zijn bij jongeren niet waargenomen.

Het is vooral zorgwekkend dat het dieet al zo snel tot neuroinflammatie leidde, aldus de onderzoekers.

Achteruitgang van het brein kan ook een voorbode zijn van ziekten als alzheimer en dementie, waarschuwen de onderzoekers. Aanvulling

van omega 3-vetzuren – hetzij via supplementen, hetzij door het eten van meer vette vis zoals zalm – wordt belangrijk als we ouder worden.

Bron: Hersengedrag Immun, 2021; 98: 198-209