

# Het MIND dieet: wonderdieet tegen dementie?

20 oktober 2022

•

Lees voor

- Printen
- Delen

Dat voeding een belangrijke rol speelt bij je gezondheid is niet nieuw. Tosca de Crom onderzoekt met steun van Alzheimer Nederland of het MIND dieet de kans op dementie verkleint. Het MIND dieet bestaat uit een combinatie van [het mediterraan dieet](#), het Dash dieet (een dieet laag in zout) en bevat veel groenten, peulvruchten en volkoren producten. Haar conclusies zijn voorzichtig, maar het MIND dieet lijkt een positief effect te hebben op de korte termijn.

In haar studie bracht ze het voedingspatroon van een grote groep mensen in kaart en daarna volgde ze welke mensen van deze groep dementie ontwikkelden. De eerste vijf tot zeven jaar zag ze een sterk effect van het dieet. 'Als mensen het MIND dieet volgden, hadden ze op de korte termijn minder kans op dementie. Na zeven jaar vervaagde het positieve effect van het MIND dieet.'

## 'Voeding onderzoeken is erg complex'

Het MIND dieet is volgens De Crom nog geen wonderdieet te noemen. 'Voeding onderzoeken is erg complex. Mensen die gezond eten zijn gemiddeld genomen ook op andere gebieden gezonder. Ze slapen beter, bewegen meer en houden hun hersenen actief in werk en hobby's. Al die factoren zijn beschermend tegen dementie. We houden daar rekening mee in ons onderzoek, maar we kunnen nooit alles meenemen. Daarnaast is het mogelijk dat mensen met beginnende geheugenklachten minder gezond eten. Het dieet is dan niet de oorzaak, maar een gevolg van beginnende dementie.'

## Hoe heeft voeding effect op dementie?

Hoe voeding de kans op dementie kan verkleinen weten De Crom en andere onderzoekers niet precies. 'Het is wel bekend dat een gezond voedingspatroon een positief effect heeft op verschillende

risicofactoren van dementie, zoals een hoge bloeddruk, hart- en vaatziekten en diabetes. Het MIND dieet is daarnaast rijk aan antioxidanten. Deze stoffen zijn belangrijk voor je lichaam en zouden kunnen beschermen tegen dementie. Dit directe verband is echter nog niet wetenschappelijk aangetoond.'

## **Balans in je voedingspatroon**

Ook al zijn de conclusies over het effect van het dieet op dementie voorzichtig, volgens De Crom is en blijft voeding belangrijk voor je gezondheid. Niet alleen voor het voorkomen van dementie, maar ook voor het voorkomen van hart- en vaatziekten en diabetes.

'Het gaat altijd om de balans in je voeding en algehele levensstijl. Het gaat niet om losse voedingsmiddelen, maar om het hele dieet. Olijfolie is bijvoorbeeld gezond. Maar als je een liter olijfolie drinkt en daarna een reep chocolade eet, dan heeft de olijfolie natuurlijk geen positief effect. Daarnaast kunnen de verschillende voedingsmiddelen invloed op elkaar hebben. Probeer daarom met name uit de tien gezonde voedingsgroepen te eten en minder uit de vijf ongezonde groepen van het MIND dieet.'

## **Gezonde voedingsgroepen**

- Groene bladgroenten: 6 keer per week 100 gram
- Overige groenten: dagelijks 150 gram
- Olijfolie: dagelijks gebruiken als bereidingsvet
- Noten: 5 keer per week 25 gram
- Bessen: minstens 2 keer per week 100 gram
- Peulvruchten: 4 keer per week 100 gram
- Volkorenproducten: 3 keer per dag 60 gram
- Vis: 1 keer per week
- Kip of kalkoen: 2 keer per week
- Wijn: maximaal 1 glas per dag

## **Ongezonde voedingsgroepen**

- Rood vlees of bewerkt vlees: maximaal 3 keer per week
- Boter en harde margarine: minder dan 1 eetlepel per dag
- Kaas: minder dan 1 keer per dag 30 gram
- Gefrituurd eten: minder dan 1 keer per week
- Koek/snoep/sterk bewerkt voedsel: maximaal 4 keer per week

## **Andere gezonde diëten**

Positieve effecten van het MIND-dieet komen dus door de gezonde balans tussen voedingsstoffen. Er zijn ook andere diëten waarvoor, net als bij het MIND-dieet, bewijs is dat ze het risico op dementie wat kunnen verkleinen. Zo schreven we al eerder over het [mediterrane dieet](#). Er zijn veel overeenkomsten tussen deze diëten en dat verklaart ook de vergelijkbare uitkomsten van onderzoek. Wil je inzicht in hoe gezond jouw dieet is? Kijk dan eens op onze pagina over een [digitaal hulpmiddel](#) hiervoor.