

Franse Alpen
treinticket vanaf € 65

Zoek treintickets



© Eline van Strien

Kun je het best op vaste tijdstippen eten?

Beter/eten

ARTIKEL Over de invloed van voeding op onze gezondheid. Deze week: kun je het best op vaste tijdstippen eten?

Door: Aliëtte Jonkers 12 november 2016, 02:00



Oma's zeiden het vroeger al: een mens heeft baat bij Reinheid, Rust en Regelmaat. En zij hadden het weer van hún oma, want de drie R'en waren al in de 19de eeuw populair. Begin 20ste eeuw, in 1916, verscheen het gelijknamige boekje van Aafke Gesina van Hulst, pionier van de Nederlandse wijkverpleging. Dat was 'een beknopte uiteenzetting, hoe moeders hare zuigelingen op de minst omslachtige wijze goed kunnen verzorgen'. Daar profiteerde het hele gezin van. De gedachte erachter was: voor het kind, maar ook voor de ouders is het veel gezonder om een vast ritme in de dag aan te brengen.

Ook de oma van voedingswetenschapper Gerda Pot hield van regelmaat en structuur, zeker als het om eten ging. Ze bereikte de respectabele leeftijd van 94 jaar. Dat maakte kleindochter Pot nieuwsgierig: zou je het best op vaste tijdstippen kunnen eten?



Je kunt nog beter élke avond snacken, dan af en toe een keer

Pot, werkzaam bij de Vrije Universiteit in Amsterdam en bij het King's College in Londen, besloot dat te gaan onderzoeken. Dat deed ze door gegevens te bestuderen van 5.362 Britse babyboomers, het zogenaamde 1946 British birth cohort. 'Tot mijn verbazing bleken mensen die op vaste tijdstippen eten minder vaak het metabool syndroom te ontwikkelen, een combinatie van overgewicht, een hoge bloeddruk, diabetes en een te hoog cholesterol. Zelfs als ze méér calorieën aten.'

Het heeft volgens Pot te maken met onze biologische klok. In de jaren zeventig vonden wetenschappers die in onze hersenen. Om precies te zijn: in een piepklein gebiedje in de hypothalamus. Daar zit de hoofdklok, die vooral ons dag- en nachtritme stroomlijnt. Lichtreceptoren in de ogen geven de hersenen een seintje als het tijd is om wakker te worden. En als het donker wordt, zorgt de hoofdklok ervoor dat we het slaaphormoon melatonine aanmaken.

Naast de hoofdklok hebben ook onze organen kleine biologische klokjes, vertelt Pot, die helpen om het ritme vast te houden. Die kleine klokjes zijn net zo stipt als haar oma: als er een maaltijd wordt overgeslagen, slaan ze alarm. Net als wanneer er 's avonds om elf uur opeens hapjes op tafel komen, als dat anders niet gebeurt. De voedselverwerking raakt in de war en je wordt dik. Pot: 'Als je echt slank wilt blijven, kun je natuurlijk beter helemaal niet snacken. Maar je kunt nog beter elke avond snacken - niet te veel natuurlijk - dan af en toe een keer.'



Eet- en leefregels helpen om jezelf daartegen te beschermen

Ho! Stop! Dat laatste is 'een levensgevaarlijk en oliedom advies', meldt internist Frank van Berkum van de Ziekenhuisgroep Twente. 'Zeker als je diabetes hebt en obees bent, zoals veel van

MEER	tsuur	de Volkskrant Wetenschap
RECEPTE	en	
FILM	REIZEN	Berkum ziet in zijn spreekkamer veel mensen met diabetes en overgewicht. 'Wat opvalt is dat ze vaak op wisselende tijden eten. 'Druk druk druk, ik vergeet soms te eten', zeggen ze. Dat is dan later in.' Op een moment dat de biologische klokjes eigenlijk op een andere activiteit zijn afgesteld, zoals slapen. Wie een nacht wakker ligt, eet de volgende dag zo'n 400 calorieën meer. Nog meer reden dus om naar oma te luisteren.
MUZIEK	REIZEN	
		Wil je ook een vraag voor deze rubriek? Mail naar voeding@volkskrant.nl
		KOKEN & ETEN

THEATER **dit is een artikel van Volkskrant Plus.** U kunt dit artikel lezen omdat u dit heeft gekocht via Blendle.

BOEKEN

 Niet goed? Vraag je € 0,25 terug.

MAGAZINE

gekocht door  Blendle

Ingelogd met meijers.hans@gmail.com ▼

AANBEVOLEN ARTIKELEN

Bandleiden van Eagles of Death Metal geweigerd bij openingsconcert Bataclan

13 november 2016

Redenen om blij te zijn met Trump

11 november 2016

Trump laat voorbeeldig en presidentieel gedrag al na drie dagen varen

11 november 2016

 **tsuur**

de Volkskrant

Wetenschap

Wetenschap

RECENSIES **zen**

FILM NLAND

MUZIEK

REIZENMIE

KOKEN & ETEN

THEATER

BOEKEN

MAGAZINE

MEER CONCESSIES
 DE MAZDA CX-3
 VANAF € 22.630,-



Volg je eigen ritme



MEEST GELEZEN WETENSCHAP

1. Ongeneeslijke kanker steeds vaker niet dodelijk

MEER 1 uur

de Volkskrant
Wetenschap

Wetenschap

RECENTEN 2. 'Ik leef al 27 jaar met een donkere wolk boven mijn hoofd'

FILM 3. Supermaan zit vooral tussen de oren

MUZIEK

REIZEN 4. Betaalbare medicijnen voor iedereen, overal

KOKEN & ETEN

THEATER

BOEKEN

MAGAZINE



De Suzuki Baleno, nu met € 750,- instapvoordeel

Rijklar vanaf **€ 15.791,⁹¹**

SUZUKI Stel jouw Baleno samen

Advertentie



Fiat 500L LIVING TWINA...

€ 17.995 ## Meer opties *
3e Zitrij * Achterbank
neerklapbaar (ongelijke
delen) * Afdek...



Trein naar Antwerpen

Ontdek de Belgische cultuur
al vanaf € 19! Reis met NS
International.



Een slim huis met Toon®

Neem Toon + gratis Philips
Hue lampen. Dit aanbod is
tijdelijk verkrijgbaar! Beste
nu!

NU BIJ DE VOLKSKRANT


 **tsuur**

de Volkskrant

Wetenschap

Wetenschap

RECENTE

FILM

MUZIEK

REIZEN

KOKEN & ETEN


 **NAAR DE WINKEL**


twitter

facebook

instagram

THEATER

BOEKEN

MAGAZINE

Volg de Volkskrant

Schrijf u in voor de dagelijkse nieuwsbrief

jan@voorbeeld.nl

Aanvragen



Archief



Digitale krant



Journalisten Columnisten

Mobiele apps



De Volkskrant



Service en contact



MEER **huur**

de Volkskrant

Wetenschap

Wetenschap

RECEP
en
RECEP

ook:

FILM **AD - Trouw**

MUZIEK

REIZENMIE

KOKEN & ETEN