

## KAHO St.-Lieven onderzoekt het voedingspatroon van landbouwers

***Samen met de vzw Boeren op een Kruispunt wil KAHO St.-Lieven de voedingsgewoonten van landbouwers en tuinders in moeilijkheden onderzoeken. Via de kennis van een gezonde voeding, het belang van bepaalde voedingscomponenten en specifieke voedingsgebreken bij boeren in moeilijkheden, wil de vzw eenvoudige voedingstips en –adviezen geven voor een betere veerkracht tegen stress.***

In samenwerking met de vzw Boeren op een Kruispunt start KAHO St.-Lieven te Sint-Niklaas een studie omtrent de relatie voeding en mentale gezondheid bij landbouwers. Andries Colman, bachelorstudent in de Agro- & biotechnologie, heeft een inleidend overzicht gemaakt van een aantal voedingscomponenten die hierin een rol kunnen spelen.

De vzw Boeren op een Kruispunt begeleidt boeren en tuinders, die zich bevinden in een tijdelijke crisissituatie. Stress is in deze doelgroep een groot probleem, met nadelige gevolgen op lichaam en geest zoals bv. hoofdpijn, maaglast, spierpijn, slaapproblemen. Men voelt zich slecht, waarbij dergelijke situaties op lange termijn leiden tot overspannenheid, depressie of burn-out.

Tal van studies tonen aan dat er een samenhang bestaat tussen bepaalde voedingsbestanddelen en de gemoedsstemming van de mens. Zo staat magnesium bekend als anti-stress mineraal omdat het zorgt voor het ontspannen van spieren en zenuwen. Een tekort aan vitamine C leidt tot verminderde weerstand en vermoeidheid. En waarom eten sommigen een reep chocolade als ze zich niet super voelen? Bepaalde voedingscomponenten kunnen zelfs een aantal processen in de hersenen gaan stimuleren. Een goed voorbeeld hiervan is tryptofaan dat in de hersenen de aanmaak stimuleert van 2 hormonen, nl. serotonine (het gelukshormoon) en melatonine (het slaaphormoon). Ook bepaalde B-vitamines spelen een rol bij de synthese van neurotransmitters in de hersenen.

Uiteraard gaat het hier allemaal om zeer complexe mechanismen, die bovendien nog beïnvloed worden door verschillende factoren, zoals o.a. de samenstelling van de voeding, de hoeveelheid voedsel die geconsumeerd wordt, het tijdstip van consumptie en tot slot niet onbelangrijk: de karakteristieken van de mens zelf.

Vanuit de basiskennis van voeding, het belang van een evenwichtige voeding en de invloed van bepaalde voedingsstoffen op het welzijn van de mens wil KAHO St.-Lieven gericht voedingsadviezen en – tips meegeven aan deze landbouwers en tuinders. Om dit nog beter te laten inpassen in het menu van landbouwers, wil KAHO het voedingspatroon van een aantal landbouwers nader onderzoeken, dit zowel in standaardomstandigheden als in een crisissituatie. Landbouwers die zich geroepen voelen om hieraan mee te werken, kunnen dit aangeven aan de vzw of kunnen rechtstreeks contact opnemen met Caroline Sabbe, docente aan KAHO St.-Lieven.



**Studiegebied Biotechniek**  
KAHO Sint-Lieven

**Voor meer informatie :**

- KAHO St.-Lieven – Sint-Niklaas, Opleiding Agro- & biotechnologie, Caroline Sabbe via [caroline.sabbe@kahosl.be](mailto:caroline.sabbe@kahosl.be)
- vzw Boeren op een Kruispunt, Riccy Focke - [riccy@boerenopeenkruispunt.be](mailto:riccy@boerenopeenkruispunt.be)