Geneeskundige Stichting Koningin Elisabeth
Fondation Médicale Reine Elisabeth
Königin-Elisabeth-Stiftung für Medizin

“Food for Brain”

Toespraak door Prof. Paul Boon, ter gelegenheid van een gala-avond voor het 100-jarig bestaan van de Geneeskundige Stichting Koningin Elisabeth op 18 November 2026, Manoir d’Argenteuil

Sire, Mevrouw, Madame, Mijnheer de voorzitter, Monsieur le Président, Dames en heren, Mesdames et Messieurs. Het is een grote eer om op deze feestelijke gala-avond te mogen spreken, en dit op de historische locatie van Argenteuil. Ik dank de Geneeskundige Stichting Koningin Elisabeth en haar voorzitter, Hein Deprez, voor de uitnodiging en voor de “royale” gastvrijheid in aanwezigheid van zijn Majesteit Koning Filip.

En 1926, la Reine Elisabeth a créé cette fondation. Aujourd'hui, cent ans plus tard, elle soutient toujours la recherche belge sur le cerveau. De mon propre travail dans le conseil scientifique, présidé par les professeurs de Barsy et Maloteaux, j'ai vu de près ce que ce soutien représente pour les jeunes chercheurs et pour les patients. On vient d’entendre leur témoignage personnel.

Vanavond spreek ik over een onderwerp dat ons allemaal aangaat, letterlijk elke dag: voeding en het brein. Ik wil drie vragen beantwoorden. Waarom doet voeding ertoe voor het brein? Wat weten we echt, en wat is vooral marketing? En wat kan ieder van ons morgen al doen?

Hersengezondheid staat vandaag op de cover van de meest gerenomeerde tijdschriften. Dat is goed nieuws. Maar waar veel belangstelling is, is ook veel hype. Ik zal proberen het onderscheid te maken.

Le cerveau est notre organe de commande central. Il est vital, et c'est le seul organe que l'on ne peut pas transplanter. Il nous permet le langage, la mémoire, les outils, les symboles, la vie sociale, la conscience de soi, la créativité, l'émotion et l’esprit. En un mot : le cerveau fait de nous ce que nous sommes. En environ trois millions d'années, le volume de notre cerveau a triplé. D'environ 450 centimètres cubes chez l'Australopithèque à environ 1350 centimètres cubes chez l'homme moderne. Cela n'a été possible que parce que nos ancêtres ont trouvé une nourriture plus riche : plus d'énergie, plus de protéines, plus de graisses. Le menu a changé. Des feuilles, graines et fruits, nous sommes passés au poisson, aux fruits de mer, aux œufs, et au gibier. Puis vint le feu. La cuisson tire davantage d'énergie des mêmes aliments. Nos dents, nos mâchoires et notre intestin ont rétréci, notre cerveau a grandi. Ce fut un changement lent. L'agriculture, elle, n'a que dix à douze mille ans : un changement rapide. Notre cerveau a évolué pour une alimentation très différente de ce que proposent aujourd'hui les rayons des supermarchés.

In 1900 werd een Europeaan gemiddeld 45 tot 50 jaar oud. Vandaag is dat in de Europese Unie 81,5 jaar. Tegen 2050 zal bijna één op drie Europeanen ouder zijn dan 65. Het brein bepaalt in grote mate de kwaliteit van al die extra jaren. Wereldwijd leven 3,4 miljard mensen met een aandoening van het zenuwstelsel: 43 procent van de wereldbevolking. Neurologische aandoeningen zijn vandaag de belangrijkste oorzaak van ziekte en invaliditeit, nog vóór hart- en vaatziekten. Maar er is ook hoopvol nieuws. Volgens de Lancet-commissie is tot 45 procent van alle dementie in principe te voorkomen of uit te stellen, door bekende risicofactoren aan te pakken. Bij verschillende daarvan speelt voeding een rol: bloeddruk, diabetes, overgewicht, cholesterol en alcohol. Preventie is ook van groot belang bij andere frequente neurologische

aandoeningen zoals epilepsie en hersentrauma. Toch worden voeding en brein zelden samen bestudeerd. In die lege ruimte gedijen hype en pseudowetenschap.

Comment mangent les Belges ? La dernière enquête de consommation alimentaire de Sciensano donne à réfléchir. Seuls 7 pour cent des adultes mangent les 300 grammes de légumes recommandés par jour. Seuls 10 pour cent atteignent les 250 grammes de fruits. À peine 40 pour cent boivent au moins un litre d'eau. Et 90 pour cent consomment plus de viande transformée que recommandé.

Commençons par le plus simple : l'eau. Notre cerveau est composé d'environ trois quarts d'eau. Dès une légère déshydratation, de l'ordre de deux pour cent du poids corporel, l'attention, la vitesse de réaction et l'humeur diminuent. En Belgique, on recommande un à deux litres de boisson par jour, de préférence de l'eau. Les personnes âgées ressentent moins la soif : buvez donc avant d'avoir soif. Et les eaux dites fonctionnelles n'ont aucun bénéfice prouvé pour le cerveau.

Passons aux graisses. En poids sec, le cerveau est constitué à soixante pour cent de graisses : les membranes cellulaires et la myéline. Un élément clé est l'acide gras oméga-3 DHA. Notre corps en fabrique peu ; il doit donc venir de notre alimentation. Dans notre alimentation occidentale, le rapport entre oméga-6 et oméga-3 est d'environ quinze à vingt pour un. Chez nos ancêtres, il était proche de un pour un. Les meilleures sources d'oméga-3 sont les poissons gras, les œufs de poisson , entre autres, cela vous fera plaisir peut-être, le caviar. L'Europe recommande 250 milligrammes d'oméga-3 par jour, soit une à deux portions de poisson gras par semaine. Privilégiez les graisses insaturées, comme l'huile d'olive et les noix, plutôt que les graisses saturées de la viande rouge grasse, du beurre et de la crème.

Eiwitten leveren aminozuren: de grondstof voor onze boodschapperstoffen. Uit tryptofaan maakt het brein serotonine. Uit tyrosine maakt het dopamine. Uit choline, rijkelijk aanwezig in eieren, maakt het acetylcholine, essentieel voor het geheugen. Plantaardige eiwitten uit soja, peulvruchten en noten tellen volwaardig mee. Ouderen hebben meer eiwitten nodig om sterk en mobiel te blijven.

Dan de koolhydraten. Glucose is de belangrijkste brandstof van het brein, ongeveer 120 gram per dag. Alle verteerbare koolhydraten worden uiteindelijk glucose, grotendeels via de lever. Waar het om draait, is een gelijkmatige aanvoer. Volle granen, peulvruchten, groenten en heel fruit geven dankzij hun vezels hun suiker traag af. Snoep, frisdrank en vruchtensap geven pieken. Op lange termijn dragen die bij aan overgewicht en type 2-diabetes, twee erkende risicofactoren voor dementie. Exces inname wordt opgeslaan in de lever en in vertweefsel.

Vette vis is rijk aan omega-3. Wie één tot twee keer per week vis eet, gaat cognitief trager achteruit. Dat zien we consequent in grote bevolkingsstudies. Maar let op: in gerandomiseerde studies bij gezonde ouderen deden visoliecapsules het niet beter dan een placebo. Het voordeel zit in de vis, niet in het potje. Kies zalm, makreel, haring, sardienen of ansjovis.

Noten, zaden en volle granen bevatten gezonde vetten, eiwitten, vezels en vitamine E. Vitamine E uit voeding hangt samen met een lager risico op Alzheimer. Vitamine E in capsules heeft dementie echter niet voorkomen. Een handvol ongezouten noten per dag past perfect in een gezond eetpatroon.

Les baies sont riches en flavonoïdes. Dans une étude américaine portant sur plus de 16000 femmes de plus de soixante-dix ans, une consommation plus élevée de myrtilles et de fraises retardait le vieillissement cognitif jusqu'à deux ans et demi.

L'huile d'olive et l'avocat apportent des graisses mono-insaturées, qui abaissent le cholestérol LDL et la tension artérielle. Dans l'essai espagnol PREDIMED, un régime méditerranéen enrichi en huile d'olive ou en noix a amélioré la cognition, par rapport à un régime pauvre en graisses.

Les légumes à feuilles vertes et les choux sont riches en acide folique, en vitamine K, en lutéine et en fibres. Les personnes âgées qui en mangeaient environ une portion par jour déclinaient comme si elles avaient onze ans de moins. Et bonne nouvelle pour notre pays : les choux de Bruxelles comptent aussi.

Eieren leveren choline, vitamine B12 en hoogwaardige eiwitten. B-vitamines houden het homocysteïnegehalte laag; bij mensen met geheugenklachten en een hoog homocysteïne vertraagden ze in een Britse studie geheugenstoornissen. Cholesterol uit voeding weegt minder dan we vroeger dachten: tot ongeveer één ei per dag past wel degelijk in een gezond dieet.

Dan de chocolade. Ik weet dat ik in België op glad ijs sta. Cacao is rijk aan flavanolen, die de bloedvaten ten goede komen. Kleine studies waren veelbelovend. Maar in de grote Amerikaanse COSMOS-studie, met meer dan tweeduizend ouderen, verbeterden cacaosupplementen de cognitie niet. Mijn advies: geniet van pure chocolade, minstens 70 procent cacao, met mate.

Koffie maakt ons alerter: cafeïne blokkeert adenosine, de stof die ons slaperig maakt. Drie à vier kopjes per dag hangen samen met een lager risico op de ziekte van Parkinson, beroerte en mogelijk dementie. Maar drink geen koffie laat op de avond: het kan interferen met een goede slaap, 's nachts ruimt het brein zijn afvalstoffen op.

En supplementen? Een gevarieerd dieet dekt bijna alle behoeften; supplementen helpen vooral bij een tekort. Bij ouderen loont het om vitamine B12 en vitamine D te controleren en, bij tekort, een supplement te geven. Hoge dosissen van afzonderlijke vitamines A, C of E voorkomen geen dementie, en veel zogenaamde breinboosters worden verkocht zonder enig bewijs. Mijn regel: eerst gezonde voeding, dan pas het potje.

Mesdames et Messieurs, voici peut-être le message le plus important de cette soirée. Le superaliment n'existe pas. Ce qui compte, c'est l'ensemble. Le régime méditerranéen et le régime MIND associent beaucoup de légumes, des baies, des noix, de l'huile d'olive, des céréales complètes, des légumineuses et du poisson, avec peu de viande rouge, de sucre et de fritures. Ceux qui mangent ainsi déclinent plus lentement et ont moins de risque de démence. Mais il faut être aussi honnête. En 2023, le régime MIND a été testé dans un essai randomisé de trois ans. La cognition s'est améliorée, mais pas davantage que dans un groupe témoin qui mangeait lui aussi plus sainement. Les résultats les plus solides viennent de la combinaison, la cognition s'améliorée en deux ans lorsque l'alimentation saine était associée à l'activité physique, à la stimulation mentale et sociale et au contrôle de la tension artérielle. Et que faut-il limiter ? Les aliments ultra-transformés : chez les gens qui en mangent beaucoup le déclin cognitif est de 30 pour cent plus rapide. Il faut aussi limiter le sucre, la viande transformée et l'alcool : pour le cerveau, moins c'est mieux.

Gezond voor het brein is vaak ook gezond voor de planeet. Vergelijk de voedingswaarde, het land- en watergebruik en de CO^2-uitstoot van avocado, rundvlees, linzen en kip. Een plantrijk eetpatroon dient onze gezondheid én onze aarde. Dat is ook de ambitie van Greenyard, en ik dank de heer Hein Deprez voor dit inzicht!

Ik vat samen in vijf boodschappen.

Een: het brein eet mee. Wat we eten, bepaalt onze hersengezondheid, ons hele leven lang.

Deux : il n'y a pas de superaliments, c'est un régime varié et sain qui compte: des légumes, des baies, des noix, de l'huile d'olive, des céréales complètes, des légumineuses et du poisson.

Drie: Eet minder ultrabewerkte voeding, suiker, bewerkt vlees en alcohol. En drink voldoende water.

Quatre : l'alimentation agit le mieux en combinaison avec l'activité physique, un sommeil normal, les contacts sociaux et une bonne tension artérielle.

En *vijf*: beter bewijs vraagt onderzoek. Welk dieet, voor wie, op welke leeftijd? Die vragen beantwoorden we alleen met degelijk, onafhankelijk wetenschappelijk onderzoek. Dat is precies wat de Geneeskundige Stichting Koningin Elisabeth al honderd jaar mogelijk maakt.

Sire, Mijnheer de Voorziter, Mesdames et Messieurs, Dames en heren, votre soutien fait la différence pour les cent prochaines années de recherche sur le cerveau dans notre pays. Uw steun maakt het verschil voor de volgende honderd jaar hersenonderzoek in ons land.

Dank u voor uw aandacht. Merci de votre attention. Smakelijk eten. Bon appétit.