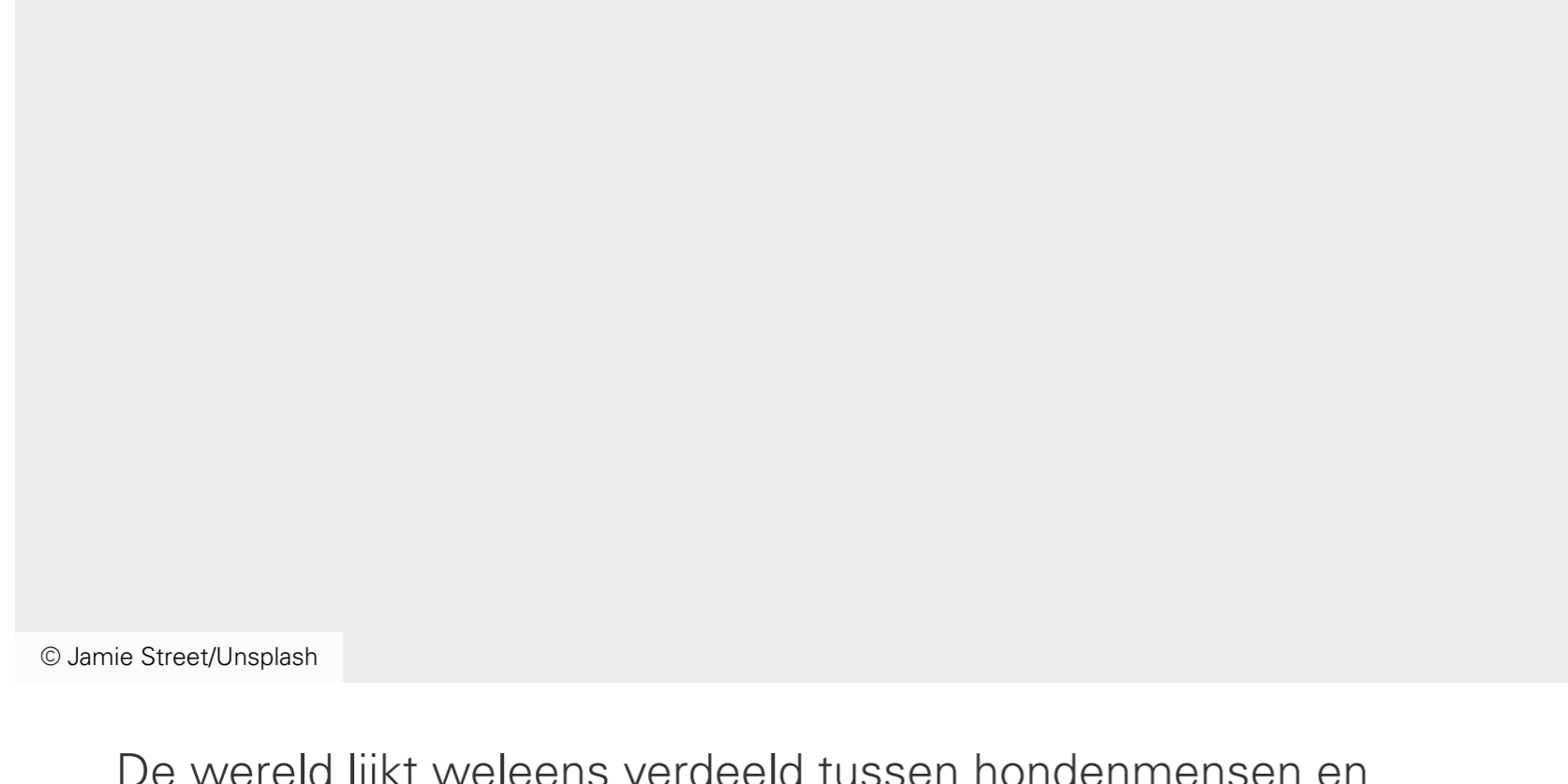


Wederom bewezen: hondenbezitters zijn gezonder

Katten zijn natuurlijk ook leuk, maar die doen minder voor je gezondheid.

JAN DOOR KARINE BLOEM 04/09/2019



© Jamie Street/Unsplash

De wereld lijkt weleens verdeeld tussen hondenmensen en kattenmensen (wij hebben het liever over dierliefhebbende mensen) en de verschillen daartussen. Nu is één zo'n wezenlijk verschil, dat beweert de wetenschap althans, dat het hebben van een hond een beter idee is. Wat je gezondheid betreft dan.

Langlopende studie

Dieren zijn -mits je geen last hebt van allergieën- goed voor je fysieke en mentale gezondheid. In een langlopende studie (met elke 5 jaar evaluaties tot 2030), die in 2013 van start ging toen onderzoekers gezondheids- en sociaaleconomische informatie verzamelden over meer dan 2.000 mensen in Brno, Tsjechië, kwam in een laatste update eerder dit jaar naar voren dat er binnen die groep nauwelijks hart- en vaatziekten voorkomen.

De hondenbezitter scoort

Deelnemers werden langs de 'Life Simple 7'-meetlat van de American Heart Association (de US variant van de Hartstichting) gelegd, waarbij wordt gekeken naar BMI, dieet, fysieke activiteit, rookstatus, bloeddruk, bloedglucose en cholesterolgehalte. Vervolgens werden de cardiovasculaire gezondheidsscores van huisdier eigenaren vergeleken met die van huisdierloze mensen. In het algemeen waren mensen die een huisdier bezaten lichamelijker actiever dan mensen die dat niet waren, met een gezonder eetpatroon en bloedsuikerspiegels. De onderzoekers gingen een stap verder en vergeleken hondeneigenaren met de algemene groep...Tadaa! Die kwamen ongeacht hun leeftijd, geslacht of opleidingsniveau het beste uit de bus op het gebied van cardiovasculaire gezondheid.

Hondenbezit leidt nu eenmaal tot meer lichaamsbeweging want gemiddeld genomen moet zo'n dier drie keer per dag worden uitgelaten. En hoe groot of klein het rondje: het telt mee.

LEES OOK



Maak deze herfst een wandeling met alpaca's

De overige benefits

Naast de reguliere fysieke activiteiten, voorziet een hond je de hele dag door van een

emotioneel support systeem. Honden (en katten) voelen feilloos aan wanneer we ze nodig hebben en dat bevordert ons gevoel van saamhorigheid en eigenwaarde. Een studie in het American Journal of Cardiology heeft ook uitgewezen dat eigenaren van huisdieren een sterker hart hebben: het past zich beter aan aan stressvolle situaties dan eigenaren die geen huisdieren hebben. Er wordt niet voor niets vaker gepleit voor kantoorhonden. Minder stress, hogere productiviteit.

Om even terug te komen op allergieën: die kun je in de kiem smoren. Als kinderen onder één jaar in aanraking komen met huisdieren (twee of meer honden en katten), zal de kans dat ze rond hun zesde of zevende jaar een allergie ontwikkelen een stuk kleiner zijn. En we hebben het over een breder scala aan allergieën dan alleen voor huisdieren.

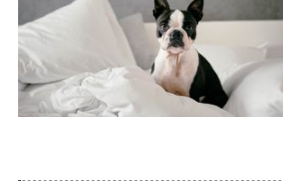
In de laatste plaats maakt het hebben van een hond een mens socialer. Je harige vriend staat altijd meerdere malen per wandeling stil om z'n poot omhoog te tillen, de plaatselijke flora (of per abuis de stoep) te bemesten en de rest van de roedel te besnuffelen. Ongemakkelijke stiltes bij het tegenkomen van de wandelende medemens worden nu gevuld met uitwisselingen over de nieuwste vega hondenkoekjes en blitse trimsalons.

Het is over precies een maand dierendag maar niets weerhoudt je ervan nu al een kijkje te nemen bij het dierenasiel (hier spreekt een voorstander van 'adopt, don't shop') voor zo'n gezellige natte snuit.

Bron: CNN Health

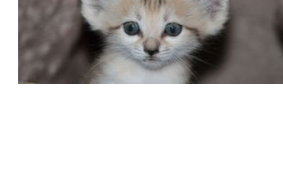
Meer JAN? Neem een abonnement, koop een los nummer of lees losse artikelen op Blendle.

LEES OOK



Zoveel uur stofzuig je met een huisdier in huis

LEES OOK



Deze kat blijft altijd 'kitten'

MEER VAN

HEALTH

Dit zijn 6 documentaires over (on)v vruchtbaarheid

In gesprek met Annemieke en Jo-Ann van Cycle

De beste luchtreinigers tegen hooikoorts

De effecten van alcohol op je lichaam

Waarom je als stel beter aparte dekens kunt nemen

Deze 6 symptomen kunnen wijzen op borstkanker

Dit gebeurt er als je meer groenten eet dan de ADH

Waarom 't cruciaal is dat sportscholen weer open

Jan + NL Actief

Dit zijn de fitste beroemdheden boven de 40

Dit is 't beste tijdstip voor dagelijkse wandeling

HEALTH

IN AMSTERDAM KUN JE TROUWEN VOOR 1 DAG

ZOVEEL MOET JE BEWEGEN OM AF TE VALLEN

TROUWEN: DIT KOMT ER BIJ KIJKEN

13 SLIMME MANIEREN VOOR LAGE HUWELIJKSKOSTEN

ZOVEEL STAPPEN ZOU JIJ DAGELIJKS MOETEN ZETTEN

ZO PLAN JE EEN WINTERBRUILOFT



Over Ons

Contact

Adverteren

Colofon

Klantenservice

JAN, ONDERDEEL VAN HEARST NETHERLANDS FASHION AND BEAUTY NETWORK

Jan participeert in diverse affiliate marketing programma's, dat houdt in dat Jan commissies ontvangt voor aankopen middels links van retailers.

©2021 Hearst Netherlands. All rights reserved.

Privacyverklaring Cookiebeleid Sitemap

Cookiekeuzes