

EET MIJ

**De psychologie van eten,
diëten en te veel eten**

Asha ten Broeke en Ronald Veldhuizen

**MAVEN
PUBLISHING**

Inhoud

Inleiding In Wonderland 11

Hoofdstuk 1. Oerbrein ziet lekkers 19

In prehistorische tijden waren hongersnoden eerder regel dan uitzondering. Een oermens met een voorkeur voor grote porties vet en zoet voedsel bouwde meer reserves op voor deze moeilijke tijden, en had dus betere overlevingskansen. Daarom is die voorkeur in bijna elk modern mens aanwezig. Alleen is het nu niet langer handig. Eten is overal, en de voedingsindustrie weet precies met welke trucs ons oerbrein kan worden verleid. In dit hoofdstuk gaan we op safari door de supermarkt, om die trucs en verleidingen te ontdekken.

Hoofdstuk 2. Honger zit in je hersenen 55

Als je maar goed naar je lichaam luistert, eet je nooit te veel, denken veel mensen. Maar je maag is eigenlijk helemaal niet zo'n ster in melden wanneer je precies vol zit. Dat komt omdat de hersenen een veel belangrijkere rol spelen bij eetlust en verzadiging dan je zou verwachten. Eten we bijvoorbeeld iets lekkers, dan kan ons brein het gevoel van verzadiging uitstellen. Gezien onze evolutionaire bagage is dat een bruikbare reactie, maar wel een die ervoor zorgt dat je meer eet dan je nodig hebt. En zo zijn er meer psychologische processen die ons verzadigingsgevoel in de war schoppen.

Hoofdstuk 3. Het geheim van dunne mensen 89

Als ons oerbrein niet goed tegen verleidingen kan en ons het gevoel geeft dat we nog wel wat op kunnen terwijl we eigenlijk genoeg hebben gehad, waarom zijn we dan niet allemaal veel te dik? Waarom zijn er eigenlijk nog slanke mensen? Uit tweelingenonderzoek blijkt dat dit voor een belangrijk deel komt door genen. Bij overgewicht zijn er honderden, zo niet duizenden, bij betrokken. Sommige genen hebben invloed op hoe goed je van een schaal koekjes af kunt blijven. Andere zorgen er bijvoorbeeld voor dat je vetten minder snel verbrandt en meer opslaat. Ook besteden we in dit hoofdstuk aandacht aan de invloed van de omgeving op hoe die genen hun werk doen (epigenetica), en aan maatschappelijke factoren als inkomen en opleidingsniveau.

Hoofdstuk 4. Zinloos lijnen 127

De overgrote meerderheid van de zwaarlijvigen, plus een flink deel van de dunne mensen, heeft het weleens geprobeerd: afvallen. Hoewel de meeste diëten in eerste instantie best aardig aanslaan, zijn psychologen somber gestemd over de effectiviteit op lange termijn. Na een paar jaar zit bijna elke lijner weer rond zijn oude gewicht, en een aanzienlijk deel komt zelfs meer aan dan er afgang. Een nieuw dieet proberen is waarschijnlijk geen goed idee: jojoën brengt gezondheidsrisico's met zich mee. Is er eigenlijk wel een manier om permanent veel gewicht te verliezen?

Hoofdstuk 5. Het andere overgewichtprobleem 159

De zorgen over overgewicht zijn groot. Beleidsmakers, artsen en politici vrezen dat aandoeningen als diabetes, hoge bloeddruk en een hoog cholesterolgehalte steeds vaker zullen voorkomen wanneer Nederlanders steeds zwaarder worden. Dat is niet alleen vervelend voor die mensen zelf, maar ook duur voor de samenleving. Hoewel die zorgen deels terecht zijn, heeft alle negatieve aandacht voor overgewicht ook een keerzijde. Dikke mensen dragen een stigma en worden gediscrimineerd. Zo verdienen zwaarlijvige vrouwen gemiddeld minder dan magere, en zijn kinderen zo bang voor overgewicht dat zelfs de slanke kinderen liever nog dunner zouden zijn.

Hoofdstuk 6. Wat nu? 207

Steeds meer wetenschappers zijn ervan overtuigd dat er maar één succesvolle manier is om onze samenleving gezonder en dunner te krijgen: het aanpassen van onze eetomgeving. Zo blijkt uit onderzoek dat een ‘snacktaks’, een ‘fruitkorting’ of duidelijkere labels op gezond en ongezond voedsel ervoor kan zorgen dat mensen in de supermarkt automatisch gezondere keuzes maken. Dat de voedingsindustrie zelf nog niet echt staat te springen om hieraan mee te doen, maakt ingrijpen van de overheid nodig. We besteden in dit hoofdstuk echter ook aandacht aan wat je zelf kunt doen om je omgeving zo aan te passen dat gezond kiezen gemakkelijker wordt.

Woord van dank 237

Register 241

12 ‘Eet mij’. Dat stond er op het kleine cakeje dat Alice vindt in het boek *Alice in Wonderland* van Lewis Carroll. Ze is zojuist door het konijnenhol gevallen en in een wereld terechtgekomen waar niets meer is zoals het eerder was. Na het eten van het cakeje begint Alice te groeien en te groeien, totdat ze zo groot is dat ze niet eens meer door de deur past. ‘Alles wat ze kon doen was op haar zij liggen en met één oog de tuin in kijken’, schrijft Carroll.

Net als Alice zijn we met onze westerse samenleving door het konijnenhol gevallen. Eind jaren zeventig, begin jaren tachtig kwamen we in een wereld terecht die ons voorheen onbekend was: een wereld waar voedsel vrijwel overal en altijd gemakkelijk, goedkoop en in grote diversiteit verkrijgbaar is. Een wereld waar je nauwelijks over straat kunt lopen of je ziet overal om je heen lekker eten, dat naar je lonkt en roept: ‘Eet mij, eet mij!’

Dit nieuwe voedselwonderland wordt bevolkt door twee typen mensen: dikke en dunne. Deze groepen nemen in onze samenleving verschillende posities in: van de eerste groep wordt vaak gezegd dat ze onderdeel zijn van een gezondheidsprobleem, en de tweede groep zagezegd niet. Dunne en dikke mensen kijken anders tegen eten en overgewicht aan. Dat merkten we duidelijk toen we in een kroeg in hartje Utrecht bij elkaar gingen zitten met het plan om dit boek te schrijven.

Ronald is de dunne van ons. Zijn slankheid is geen resultaat van hard werken of lijnen. Zonder noemenswaardige inspanningen blijft hij mager; eten noemt hij een van zijn hobby's.

Zijn gewicht en ongecompliceerde verhouding met voedsel kleuren zijn wereld. 'Wanneer ik bij een arts kom, neemt die op basis van mijn gewicht automatisch aan dat ik een gezond en sportief leven leid. Maar mijn enige sportieve activiteit bestaat uit een niet eens dagelijkse sprint naar de bus. Bewegen doe ik slechts uit pure noodzaak, bijvoorbeeld als ik naar de supermarkt moet om eten te halen. Zowel mijn werk – artikelen schrijven over wetenschap – als mijn andere grote hobby – films kijken – verricht ik zittend.

13

Bovendien ben ik opgegroeid met liefde voor snoepen. Omdat mijn vader erg van snoepen hield, waren de voorraadkasten in mijn jeugd altijd gevuld met dropjes, bastognekoeken, speculaas, chips en nootjes. Soms verstopte mijn moeder de lekkernijen in een poging om het gewicht van mijn vader en haar kinderen onder controle te houden. Ik wist ze altijd te vinden. Maar dik worden, ho maar.

Net als veel andere dunne mensen heb ik gedacht dat dit een soort verdienste van mij was. Alsof ik, zonder er verder

bij stil te staan, iets goed deed wat dikke mensen fout deden. Een van mijn twee zussen werd, terwijl ik slank bleef, alsmaar zwaarder. Aanvankelijk veroordeelde ik haar: het kon toch haast niet anders zijn of ze propte massa's voedsel naar binnen. Dik word je immers als je te veel eet. Toch kon ik daarvan geen tekenen ontdekken. Ik was het, en niet zij, die steevast twee keer opschepte en terecht werd beschuldigd van het weggapen van snacks voordat de rest een tweede handje kon nemen.'

14 Asha is van nature dik. 'In tegenstelling tot Ronald let ik voortdurend op wat ik eet. Er is welgeteld één jaar in mijn leven geweest dat ik dat niet heb gedaan: mijn eerste jaar als student. Net als veel van mijn huisgenoten at ik drie keer per week diepvriespizza, dronk ik de nodige biertjes, zondag was patatdag. Op de jongens in mijn studentenflat had dat nauwelijks invloed. Maar ik kwam dat jaar meer dan tien kilo aan. Ik heb een maand in joggingbroeken gelopen omdat er voor de rest niets meer paste, en ik van mijn studiefinanciering niet gelijk nieuwe kleren kon kopen.

Sindsdien doe ik een soort permanente oefening in zelfbeheersing. Voor elke keer dat ik "ja" zeg tegen iets, zeg ik twintig keer "nee". Het is zo'n tweede natuur geworden dat ik er nauwelijks meer bij nadenk. Daar ben ik dankbaar voor, net als voor mijn beslissing om nooit heftig op dieet te gaan. Ik las pas vorig jaar in de wetenschappelijke literatuur dat lijnen bijna altijd mislukt omdat je lichaam zich fel tegen gewichtsverlies verzet. Dat wist ik nog niet toen ik besloot mezelf niet uit te hongeren om mijn studentenkilo's kwijt te raken. Ik ging af op wat ik bij mijn vader, een zeer zwaarlijvige man, had gezien. Die zat maandenlang aan de

Modifastshakes, viel tientallen kilo's af, en kreeg ze er na dat dieet met rente weer bij. Dat wilde ik niet. Maar ik wilde ook niet net zo dik worden als hij.

Het feit dat je overal eten kunt kopen, dat elk station ruikt naar verse friet en pasta, dat je zoveel gemakkelijker aan een donut komt dan aan een mandarijntje, maakt dat streven niet gemakkelijker. Ik probeer mensen als Ronald, die moeiteloos dun blijven, niet al te erg te benijden. Dat lukt de ene dag beter dan de andere. Het hangt er ook vanaf hoeveel honger ik heb. Maar ergens in mij klinkt natuurlijk wel een stemmetje dat zegt: dit is niet eerlijk. Onzin natuurlijk: iedereen is zoals hij is, dat is evenmin Ronalds schuld als zijn verdienste, en hetzelfde geldt voor mij. Het enige onrecht is de stigmatisering die ik bijna wettelijks meemaak. Als kind werd ik natuurlijk gepest met m'n gewicht. En nog steeds. Dan eet je voor het eerst in drie maanden een kroketje op straat, staat er iemand achter je die je een "vetklep" noemt. Laatst trapte een jongen op een scooter bij het stoplicht tegen mijn fiets aan. "Aan de kant, vies varken", zei hij.

15

Terwijl ik dat nog, op mijn betere dagen, terzijde kan schuiven als de kortzichtigheid van jongens met scooters en petjes, vind ik de manier waarop door medici en politici overgewicht wordt gesproken moeilijker te verkroppen. Toen ik bijvoorbeeld zwanger was van mijn eerste dochter, had de verloskundige op haar computer meteen berekend dat ik veel te zwaar was, met een body mass index van toen nog bijna 41. Allerlei tests werden er op mij losgelaten, en twee weken later wisten we zeker dat ik geen hoge bloeddruk had, geen cholesterolprobleem en prima bloedsuikerwaarden. Desalniettemin bleef ik een risicopatiënt en mocht ik

niet thuis bevallen. Maakte de gunstige uitslag van al die tests dan helemaal geen verschil, vroeg ik haar. “Nee,” zei ze. “Want je bent te dik.”

Daarna stak ze het standaardverhaal af dat ik al honderd keer had gehoord: ik moest “gewoon” minder gaan eten en meer gaan bewegen. Of ik wel wist wat er anders kon gebeuren: diabetes, hartfalen. Alsof het uit luiheid of achtere-loosheid was dat ik meer dan honderd kilo woog. Terwijl ik met mijn ondertussen twee dochters een stuk actiever ben dan Ronald, om maar eens iemand te noemen. De hele dag moet er worden gefietst en gelopen, dingen gepakt, luiers verschoond, kinderen opgetild en rondgesjouwd.

16 Die meiden van mij zijn gelukkig niet dik. Daar ben ik blij om: voor mezelf, dat ik niet ook nog moet horen dat ik mijn kinderen mishandel, zoals tegenwoordig zo vaak gezegd wordt over ouders van obese kinderen. En voor hen, omdat ze niet hoeven mee te maken wat ik allemaal heb meegemaakt.’

In het Utrechtse café merkten we hoezeer die verschillen tussen een dunne en dikke levensgeschiedenis onze kijk op de wetenschap rondom eten en overgewicht beïnvloedden. Bovendien hebben we een verschillende academische achtergrond: Ronald studeerde biologie, Asha psychologie. Dat uitte zich in urenlange discussies, waarbij de wetenschappelijke papers en boeken van gerenommeerde onderzoekers stapelsdik tussen de leeggedronken koffiekopjes op de cafétafel lagen. Ronald kon zich niet voorstellen dat er mensen zijn die echt haat voelen voor dikkerds. Asha kon niet geloven dat er nog zoveel artsen en biologen zijn die de vraag waarom mensen overgewicht krijgen, beantwoorden met

‘omdat ze meer eten dan ze verbranden’. De echte vragen, zo stelden we vast, zijn: waaróm eten sommige mensen te veel? Waaróm verbranden ze te weinig? En wat betekent dit voor die mensen en voor de ideeën die wij in onze samenleving hebben over eten en overgewicht?

Deze vragen werden het uitgangspunt van dit boek. De tegenstellingen die eerst voor urenlange discussie hadden gezorgd, zorgden er tijdens het schrijven voor dat we elkaar aanvulden. Samen ploegden we boeken en artikelen door over de evolutie van overgewicht. Ronald kwam aanzetten met prachtige tweelingenstudies naar de invloed van dikmakende genen, Asha gaf hem stapels vakliteratuur over stigmatisering en discriminatie van zwaarlijvige mensen. Asha regelde een interview met een psycholoog die ons meenam naar een Amersfoortse supermarkt om daar de verleidingen bloot te leggen die de voedingsindustrie inzet om ons meer eten te laten kopen dan we eigenlijk van plan waren. Ronald regelde een bezoek aan een hoogleraar aan Maastricht University, die al tientallen jaren het energiegebruik van het menselijk lichaam bestudeert.

17

Samen ontdekten we een veel complexere en genuanceerdere werkelijkheid dan het aloude ‘te veel gegeten, te weinig verbrand’-verhaal doet vermoeden. We zijn geen perfect afgestelde machines die precies de hoeveelheid energie innemen die we nodig hebben.

Tussen de vergelijking ‘calorieën in, calorieën uit’, zit een grillige waarheid: een mens. Een mens die zich laat beïnvloeden door aanbiedingen. Een mens die verleid wordt door de tiramisu op de toetjeskaart in een restaurant. Een mens die probeert af te vallen maar daar ondanks alle goede wil vaak niet in slaagt.. Een mens die er het beste van probeert

EET MIJ

te maken, in ons voedselwonderland. Dikke mensen, dunne mensen. Als wetenschap het brein van dit boek is, zijn zij het hart.

Asha en Ronald
1 oktober 2012