

de Volkskrant

BETER LEVEN

Die bekende energiedip na de lunch: kun je daar iets tegen doen?

Veel mensen hebben last van een inkakmoment na de lunch. Heeft dat iets te maken met een glucosepiek en welk voedsel we eten?

Anna van den Breemer 4 september 2023, 18:04



Beeld Matteo Bal

Wie kent 'm nog? [De televisiereclame met de vlotte manager John](#) ('succes is een keuze!'), die elke middag een Cup-a-Soup neemt om scherp en alert te blijven. Als hij even later over straat beent, wordt hij verpletterd door een grote kast. De camera zwenkt naar boven, naar de twee werkmannen op de galerij van het flatgebouw. De voice-over klinkt: 'Vier uur, Cup-a-Soup. Dat zouden meer mensen moeten doen.'

Veel mensen hebben last van een inkakmoment na de lunch. Volgens een nieuwe voedselhype zou die dip, die vaak gepaard gaat met chagrijn en een gebrek aan concentratie, veroorzaakt worden door een schommelende bloedsuikerspiegel. De Franse 'Glucose Goddess' Jessie Inchauspé, goed voor 2,7 miljoen volgers op Instagram en auteur van de internationale bestseller *Glucose revolutie* beweert dat een stabiele glucosespiegel hét geheim is voor een energiek leven. Hoe krijg je dat voor elkaar? En is er wetenschappelijk bewijs voor?

Eerst wat uitleg over de werking van glucose. 'Glucose is de brandstof waar je lichaam voor een groot deel op draait', zegt emeritus hoogleraar voedingsleer Martijn Katan (Vrije Universiteit Amsterdam). 'Je moet glucose in je bloed hebben om te kunnen functioneren. We halen glucose uit koolhydraten in onze voeding. Denk aan pasta, boterhammen en fruit. Als het glucoseniveau te laag is, dan reageren je hersenen met het signaal: honger!'

Een suf gevoel na de maaltijd kan inderdaad samenhangen met onze bloedsuikerspiegel, zegt Ellen Blaak, hoogleraar humane biologie aan de Universiteit Maastricht. 'Er is bewijs dat de dip in glucoseniveau na de maaltijd eetlust en eten kan stimuleren. En dat een laag glucoseniveau iets kan doen met je stemming.' Daarom krijgen mensen tijdens de lunchdip ook vaak trek in een snack om zichzelf op te peppen. Maar het gaat te ver om de lunchdip een op een te koppelen aan je bloedsuikerspiegel.

Voedselvolgorde

Door de jaren heen hebben onderzoekers geprobeerd aan te tonen dat een lage glucosespiegel leidt tot meer agressie. Zo is

er een studie uit 2014, uitgevoerd door de University of Kentucky en de University of North Carolina, [onder 107 getrouwde koppels](#) bij wie gedurende 21 dagen de glucosewaarden werden gemeten. Ze kregen een voodoo-pop en 51 spelden, en mochten elke avond bepalen hoe boos ze waren op hun partner aan de hand van het aantal naalden dat ze in de pop staken.

Naderhand werden ze ook in het laboratorium uitgenodigd om een computerspel te spelen, waarbij ze hun partner met een onaangenaam geluid konden beschieten. Zowel thuis als in het laboratorium vertoonden echtgenoten met lagere glucosewaarden meer woede en agressie jegens hun partners. Een interessante bevinding, [maar collega-wetenschappers vinden het te kort door de bocht](#), omdat andere factoren niet zijn uitgesloten, bijvoorbeeld de inname van alcohol.

De energiedip in de middag heeft niet zozeer met de hoeveelheid glucose in ons bloed te maken, maar met de biologische klok, zegt Katan. 'Dat mensen zich vaak suf voelen in de middag, hangt samen met ons ingebouwde ritme en slaapbehoefte. Ochtendmensen zijn vroeg actief en rond twee à drie uur in de middag zakt de energie weg. In veel zuidelijke landen zie je dat mensen om die reden een siësta houden. Je zou dus aan je baas kunnen vragen of je even een dutje mag doen.'

Het stokpaardje van Inchauspé is dat de volgorde waarin je voedsel eet van groot belang is: eerst vezels, dan eiwitten en vetten, en pas als laatste zetmeel en suikers. Vertaald naar een maaltijd zou dat betekenen: eerst boontjes, dan steak, gevolgd door aardappelen. De glucosepiek zou namelijk hoger zijn als

zetmeel en suiker als eerste via je maag in je bloedbaan terechtkomen.

Voedselcombinatie

Het is niet wetenschappelijk aangetoond dat de specifieke volgorde waarin je voeding eet, invloed heeft op je bloedsuikerspiegel. 'In de maag komt het voedsel allemaal samen en wordt het een grijze pap. Daarna gaat het naar de darmen', zegt Katan. Daar wordt het gedurende enkele uren langzaam verteerd en opgenomen in het bloed. 'Wel is het zo dat de voedselcombinatie tijdens de maaltijd uitmaakt.' Zo loont het om vet samen met koolhydraten te eten, omdat door het vet de etenspap inclusief de koolhydraten langzamer wordt doorgegeven naar de darmen. 'Dat geeft een minder hoge glucosepiek dan koolhydraten alleen.'

Er zijn ook aanwijzingen dat er zoiets bestaat als het 'tweedemaaltijd-effect'. 'Hoe je reageert op de lunch staat niet op zichzelf en heeft ook te maken met wat je voor ontbijt at', zegt Blaak. Begin je de dag met veel vezels, zoals volkoren boterhammen en muesli, dan kan dat effect hebben op de bloedsuikerspiegel na de lunch.

Volgens Katan is een kritische blik geboden als het gaat om dieetboeken die allerlei wonderen beloven. 'Vaak is het de oplossing voor een heleboel dingen tegelijkertijd: dof haar, kanker, extra kilo's, algehele treurigheid. Nieuwe beloften scoren. Mensen lezen het en vinden er steun in. Het is een aanmoediging om het anders te gaan doen en soms voelen ze zich er ook daadwerkelijk beter door.' En het advies van

Inchauspé om na de lunch te bewegen kan al helemaal geen kwaad.

Toch is er volgens de experts geen reden om je gehele lunchroutine om te gooien. Zoals wel vaker bij voedselhypes is het algemene wetenschappelijke advies een stuk saai. 'Beweeg en eet gebalanceerd en gezond: weinig suiker, veel plantaardige producten en vezels', aldus Blaak. En wat te doen met die energiedip na de lunch? 'Je kunt een kop koffie nemen', zegt Katan. 'Uit onderzoek blijkt dat als je twee groepen een puzzel laat oplossen, dat de groep die cafeïne op had, de puzzel sneller klaar heeft. Ze zijn alerter.'