

# de Volkskrant

## De strijd tegen de kilo's tijdens de feestdagen: elk pondje gaat door het brein

In de decembermaand liggen de kilo's op de loer. Wie niet wil aankomen tijdens de feestdagen moet zijn ratio inzetten, zeggen voedingswetenschappers. 'Gedragsverandering is een kwestie van trainen, trainen en nog eens trainen.'

Aliëtte Jonkers 1 december 2023, 10:30



Beeld Hilde Harshagen

Drink een glas water voor een bezoek aan een restaurant. Het is een van die adviezen die, vooral met de feestdagen in zicht, overal te lezen is. Het idee erachter is dat het de allergrootste trek wegneemt en iemand minder eet. Maar het is een mythe, zegt Marlou Lasschuijt, universitair hoofddocent aan de Wageningen Universiteit. 'Water verlaat de maag heel snel: vaak al binnen tien minuten, afhankelijk van wat je die dag verder hebt gegeten.' Op het moment dat je het restaurant binnenstapt, heeft je lichaam het waarschijnlijk al geabsorbeerd.

Er is nog zo'n standaardadvies: maak een wandeling na het eten. Dat kan natuurlijk geen kwaad, maar verwacht er niet te veel van. Een [onderzoek](#) laat zien dat mensen tijdens Kerst soms wel 6.000 kilocalorieën per dag eten, al gauw twee tot drie keer het aantal dat nodig is. Stel: je bent een vrouw van 50 die 1,68 meter lang is en 64 kilo weegt. Een ommetje van 27 minuten werkt voor die vrouw hooguit 100 kilocalorieën weg, wat gelijkstaat aan een mager belegde boterham. Tel uit je winst.

Kerst staat in de westerse maatschappij bijna synoniem voor overdadig eten. In Groot-Brittannië en de Verenigde Staten staat er vaak een in de oven geroosterde kalkoen op het menu. De Britten serveren er geregeld ook nog worstjes omwikkeld met spek bij: pigs in blankets. Ook klassiek: Yorkshirepudding. Geen dessert, maar pasteitjes van pannekoekenbeslag waarin groente en vlees wordt gestopt, gedrenkt in jus.

De Fransen pakken vaak uit met oesters en foie gras, paté gemaakt van de vervette lever van een met dwang gevoerde gans of eend. Italianen staan bekend om hun tortellini in brodo, pastakussentjes gevuld met vlees in bouillon. En: panettone. Dit

klassieke nagerecht wordt, nadat het in de oven is gebakken, andersom uitgehangen, anders zou de cake vanwege de grote hoeveelheid boter ineensorten. In Nederland is een groot deel van de bevolking dol op 'gourmetten', waarin iedereen vlees bakt in zijn eigen minipannetje. Deze relatief nieuwe traditie ontstond in de jaren zeventig, toen de kaasfondue als kerstdiner aan populariteit won. Het toenmalige Voorlichtingsbureau Vlees en het Bedrijfschap Slagersbedrijf gingen in de aanval en lanceerden samen de campagne 'Gourmet, probeer 't eens', waar de Nederlander als een blok voor viel. Missie geslaagd.

Eén ding hebben alle kerstdiners in al die rijke landen gemeen: de hoeveelheid eten is groot, het eten is meestal vet en suikerrijk en bij alle gangen staan er veel gerechten op tafel. Tot overmaat van ramp beginnen de supermarkten steeds vroeger met het etaleren van grote hoeveelheden typische decemberlekkernijen als kruidnoten, chocoladeletters, amandelstaven, kerstkransjes en kerststollen.



Beeld Hilde Harshagen

**'Nudges' vanaf september**

In september [begint het soms al](#), vertelde Isabelle Szimigin, hoogleraar marketing aan de universiteit van Birmingham aan de BBC. Dan beginnen de winkels 'nudges' uit te delen aan klanten: kijk, het is bijna zover. Volgens de Canadese marketingexpert Jason Dubroy is het een slimme tactiek om klanten aan zich te binden. Onbewust krijgen winkelbezoekers al ver voor de feestdagen de [boodschap](#) ingeprent: hallo, hier moet je zijn om al dat lekkers te halen. En ook: neem gerust alvast wat mee, er is nog genoeg voor later dit jaar.

Diëtisten leren hun cliënten vaak om voedingsproducten met de 'dooreetfactor' niet in huis te halen – kruidnoten bijvoorbeeld. Maar dat is verschrikkelijk lastig, weet Ellen Blaak, hoogleraar humane biologie aan de Universiteit Maastricht. 'De voedingsindustrie weet precies wat ze moet doen om consumenten veel en ongezonde producten te laten kopen en onze omgeving is ook nog eens zo ingericht dat we voortdurend aan verleiding worden blootgesteld. Die marketing moet veranderen, anders gaan we de pandemie van overgewicht niet keren. Als we zo doorgaan, heeft 62 procent van de Nederlanders in 2040 overgewicht.'

Nu al zit dat percentage op 50 procent. Het is voor veel mensen lastig om maat te houden, beaamt Marlou Lasschuijt van de Wageningen Universiteit. Daar onderzoekt zij hoe zintuiglijke waarnemingen het eetgedrag van de mens beïnvloeden. En dat is bij iedereen anders: waar de een bijna in katzwijn valt bij het opsnuiven van de geur van appelflappen tijdens het passeren van een kraam, heeft de ander nergens last van. En waar de een bij het zien van chocolade meteen wil toeslaan, kan de ander

schouderophalend doorlopen, een verschijnsel dat wetenschappers *food cue responsivity* noemen.

Dat is een complex verschijnsel dat zich in verschillende gebieden in de hersenen afspeelt en verweven is met de hormoonhuishouding, die op zijn beurt weer reageert met het aanmaken van het hongerhormoon ghreline. Het bepaalt of je honger krijgt en het gehalte ervan daalt wanneer je vol zit. ‘We weten dat de hersenen van sommige mensen goed het onderscheid kunnen maken tussen trek hebben of gewoon graag iets lekkers willen eten’, zegt Lasschuijt. ‘Anderen zijn zich daar veel minder van bewust.’

In Wageningen proberen onderzoekers proefpersonen minder te laten eten door andere producten aan te bieden. Eten waar je lang op moet kauwen [verzadigt](#) eerder, zeker als het een intense of pikante smaak heeft. Het omgekeerde geldt voor zacht eten dat neutraal van smaak is. Met andere woorden: gemarineerde gerookte kip zal eerder een gevuld gevoel geven dan een zacht wit bolletje met jam.



## **Lang kauwen, minder calorieën**

Het werkt, zegt Lasschuijt: 'Inmiddels weten we dat eten waar je lang op moet kauwen ertoe leidt dat je minder calorieën consumeert. Om precies te zijn: als je je eetsnelheid met 20 procent verlaagt, eet je 10 tot 15 procent minder calorieën. Wij gebruiken daar in ons onderzoek bijvoorbeeld hard gebakken, volkoren afbakbrood voor. Het duurt even voordat je dat naar binnen hebt gewerkt.'

Toch werken trucjes met voedingsproducten om ons verzadigingsgevoel om de tuin te leiden niet bij iedereen, weet Anita Jansen, hoogleraar experimentele klinische psychologie aan de Universiteit Maastricht en gespecialiseerd in eetgedrag bij obesitas. Het probleem bij mensen met obesitas is dat ze zichzelf toestemming geven om door te eten, vertelt ze. 'Rond de feestdagen gebeurt dat ook: nu heb ik het verdiend, zeggen mensen dan. Of: ik heb zoveel stress gehad, ik wil nu even genieten.'

En nee, dat heeft niets met emotie-eten te maken, want dat ligt volgens Jansen genuanceerder: 'Mensen met obesitas zeggen vaak dat ze eten als ze stress hebben, maar ons onderzoek laat zien dat mensen met obesitas vaker te veel eten: ook op gewone dagen, op feestjes en als ze op vakantie zijn.'

Wat er wel gebeurt, is dat mensen met obesitas dikwijls gefopt worden door hun eigen denkgedrag. 'Dat noemen we rationalisaties. Als iemand zegt: ik heb een zware dag gehad, nu heb ik chocolade nodig, is dat een rationalisatie. Je geeft jezelf op

dat moment toestemming om te gaan eten. Het is dan moeilijker om jezelf onder controle te houden. Zeker als je sterk reageert op signalen uit de omgeving en eten gewoon heel erg lekker vindt.'

Een extreem voorbeeld van hoe sterk de drang om te eten kan zijn – zelfs met gevaar voor eigen leven – staat in het boek *La physiologie du goût, ou méditations de gastronomie transcendante* van Jean Anthelme Brillat-Savarin uit 1826. In Nederland verscheen het in 2002 onder de titel *Het wezen van de smaak, overpeinzingen van een 19e-eeuwse fijnproever*. Brillat-Savarin was burgemeester, econoom, musicus en politicus, maar vooral een smulpaap. In zijn *méditations* vertelt hij dat hij tijdens de Franse Revolutie de bergen invluchtte om de quillotine te ontlopen. Daar zag hij tot zijn vreugde in een herberg kwartels ronddraaien aan het spit. De begeerte neemt bezit van hem. Laat me deze bloem nog plukken; ik kan altijd nog wat later sterven, dacht hij – waarna hij bloemrijk en zeer gedetailleerd zijn maaltijd beschrijft.





## **Bonbons ruiken maar niet eten**

In Maastricht zetten Jansen en haar collega's cognitieve gedragstherapie in. Daarmee kunnen mensen met obesitas zich bewust worden van die rationalisaties en leren om er weerstand aan te bieden. Dat vergt veel, heel veel oefening, vertelt ze: 'Wij laten mensen bijvoorbeeld in een aantal sessies ruiken aan een bonbon en vragen ze die bonbon niet op te eten. Vergis je niet: dat is heel moeilijk. Bij veel mensen met obesitas is het een automatisme om iets lekkers dat voor hun neus staat ook direct op te eten. Ze zijn impulsiever. Dat geldt ook voor mensen met bijvoorbeeld adhd of autisme, voor wie plannen, vooruitkijken en besluiten om dingen te doen of juist te laten ingewikkelder is. Het afleren van die automatische gewoonte kost energie, tijd en training. Het is moeilijk om het zelf te doen: een psycholoog die gespecialiseerd is in gedragsverandering kan je daarbij begeleiden.'

Uit dit onderzoek zijn misschien ook lessen te trekken voor mensen die geen obesitas hebben, maar niet willen aankomen in de feestmaand. Vermijd buffetrestaurants, waar tientallen gerechten en een grote hoeveelheid desserts open en bloot in het zicht staan. Veel verschillende smaken nodigen uit om van alles wat op te scheppen. Spreek met jezelf af dat je met Kerst en Oud en Nieuw wat meer mag eten, als je de dagen erna maar het aantal calorieën terugschroeft.

In een studie van hoogleraar Ellen Blaak mochten de deelnemers af en toe smokkelen, vertelt ze: 'Naast een vast voedingspatroon mochten ze een aantal jokers inzetten. Dat klinkt misschien

kinderachtig, maar het kan mensen toch houvast geven. Dat zou je ook met jezelf kunnen afspreken rond de feestdagen: op beide Kerstdagen en met Oud en Nieuw kun je best wat meer eten. Maar zeg dan niet tegen jezelf: die week ertussen maakt ook niks meer uit, in het nieuwe jaar begin ik opnieuw. Juist die balansdagen tussendoor helpen om de controle te houden.'

De oplossing zit dus in ons brein, zeggen de wetenschappers. We moeten het vooral zelf doen, zegt Jansen. 'Ik denk dat het naïef is om te veronderstellen dat we de 'obesogene' omgeving kunnen terugdraaien. Daar hebben we voorlopig mee te dealen. Gedragsverandering is een kwestie van trainen, trainen en nog eens trainen.' Haar advies: 'Probeer je tegen die verleidingen te wapenen door je gedachten heel goed te controleren: ben ik mezelf nu toestemming aan het geven om ongecontroleerd te gaan eten?'

Betrap je jezelf op zo'n gedachte, adviseert Jansen, neem dan de positie van onderhandelaar in. 'Denk niet: ik ga nu oliebollen eten, want in dat geval verlies je de controle. Geef jezelf bijvoorbeeld toestemming om twee oliebollen te eten en niet meer. Helpende gedachten die jou steunen in het gewenste gedrag zijn ook nuttig. Denk bijvoorbeeld nog eens aan waarom je het belangrijk vindt om niet verder aan te komen, in plaats van: de dag is nu toch al verpest, nu kan ik net zo goed doorgaan. Want zo'n denkpatroon is funest voor je gewicht.'