

VOL GEVOEL MET BIJNA LEGE MAAG

- ‘Dikkig’ mondgevoel verzadigt
- Effect op overeten nog onduidelijk


Het gevuld zijn van de maag is niet doorslaggevend voor de verzadiging die voedsel geeft. Een ‘dikkig’ mondgevoel verzadigt ook. Dat concluderen promovendus Guido Camps en collega’s van de leerstoelgroep Sensoriek en eetgedrag in

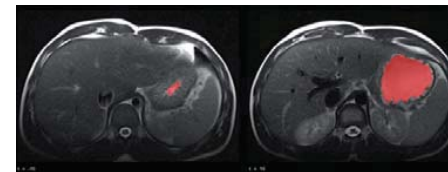
het *American Journal of Clinical Nutrition*.

In het onderzoek van Camps en co dronken vijftien gezonde jonge mannen op een nuchtere maag een halve liter zuivelshake waarvan de energiewaarde en dikte verschilde. Met de drankjes in hun maag moesten ze anderhalf uur stilliggen in de MRI-scanner van Wageningen UR en Ziekenhuis Gelderse Vallei. Op de scans was het proces van maaglediging te volgen. Tegelijkertijd beoordeelden de proefpersonen om de zoveel tijd hoe vol ze zich voelden en hoeveel honger en dorst ze hadden.

‘Bij twee shakes ging het zoals verwacht’, zegt Camps. ‘De dikke shake van 500 kcal bleef lang in de maag en zorgde lang voor een vol gevoel, terwijl de dunne shake van 100 kcal kort in de maag bleef en kort verzadigde.’ Verrassender waren de andere uitkomsten ‘Bij de dunne shake van 500 kcal voelden de mensen zich niet

vol, terwijl hun maag wel lang vol zat. En de dikke shake van 100 kcal was al snel uit de maag vertrokken, maar de mannen voelden zich nog vol en hadden minder honger. Oftewel: het lijkt alsof dat dikkige gevoel van de shake in je mond belangrijker is voor de verzadiging, dan datgene wat er daadwerkelijk in je maag zit.’

De vraag is of dit effect groot genoeg is om te zorgen dat mensen minder gaan eten. In de proef mochten de mannen na het onderzoek nog zoveel ham-kaasboterhammen eten als ze wilden. De gegeten hoeveelheden verschilden niet significant na de verschillende shakes. ‘Dat kun je negatief uitleggen’, zegt Camps, ‘maar ook positief, want de proefpersonen gaan niet compenseren voor de calorieën die ze hebben gemist.’ 



Een lege maag voor het drinken van de shake (links) en een volle erna.