

SNEL VOL DOOR STEVIG KAUWEN

- Hard voedsel vult sneller dan zacht voedsel.
- Industrie toont weinig belangstelling voor 'gezond' onderzoek.

Mensen eten minder van hamburgers op een hard broodje dan op een zachte bol. Eten dat ons flink laat kauwen, zo blijkt, zorgt dat we eerder vol zitten. Dit inzicht kan helpen voedselproducten te ontwerpen die overeten – en daarmee overgewicht – voorkomen. Onderzoekers van Humane voeding lieten dit zien door proefpersonen te laten eten van zachte en harde gerechten die verder identiek waren. Ze publiceerden er begin april over in het tijdschrift *Plos ONE*.

Per lunch bleken de proefpersonen gemiddeld 63 gram, of zo'n 16 procent, minder te eten van een relatief harde maaltijd. Als je naar de energie kijkt zijn dit 93 kilocalorieën minder. Bovendien compenseerden de deelnemers hun kleinere lunches niet door meer te eten bij het diner. De verschillen lijken misschien niet veel, zegt Dieuwerke Bolhuis, postdoc bij Humane voeding, maar als je mensen zo ver krijgt hun gedrag structureel te veranderen is het een gro-



Hamburger met hard broodje en verse groenten vult sneller.

te stap tegen overeten. Bijzonder welkom in de strijd tegen overgewicht, waar inmiddels ruim 40 van de 100 Nederlanders mee kampen. Niet zo vreemd overigens, want supermarkten liggen vol met gemakkelijk verteerbaar eten met veel calorieën en weinig vezels. Hoofdonderzoeker Bolhuis vindt het dan ook teleurstellend dat er vanuit de industrie weinig belangstelling is voor haar resultaten. Hoewel voedingsgigant Nestlé haar experiment financierde, komt er geen vervolgonderzoek. 'Op de lange

termijn zal er wel interesse komen voor verzadiging,' denkt Bolhuis. 'Mensen zijn immers steeds meer geïnteresseerd in gezondheid.'

LUCH

Tijdens de proef liet Bolhuis een groep van vijftig studenten twee dagen lang lunchen met zoveel broodjes hamburger en rijstsalade als ze wilden. Hierbij kregen ze wilkeurig één dag een 'harde' maaltijd met stevige broodjes en harde rijst en rauwe groentes in de salade en de andere dag kregen ze juist

zachte kadetjes, risottorijst en gekookte groentes. Elke avond kwamen de studenten terug voor een normale maaltijd. Ondertussen hielden de onderzoekers nauwkeurig bij hoeveel de deelnemers aten, hoeveel happen ze namen en hoe lang het eten in hun mond bleef.

In haar proefschrift liet Bolhuis al zien dat mensen in een laboratoriumsituatie minder eten als ze kleinere hapjes nemen. Nu liet ze zien dat hetzelfde gebeurt bij een realistische lunch. 'Precies wat we verwacht hadden.' **RR**