

# MENSEN ETEN NIET MINDER MET TRILVORK

**Een vibrerende vork lijkt geen wondermiddel tegen overgewicht. Onderzoekers van Humane Voeding ontdekten dat mensen met zo'n trilvork wel langzamer eten, maar niet eerder vol zitten en uiteindelijk ook niet minder eten.**

Mensen zijn zich vaak niet bewust van hun eetgedrag, vertelt onderzoeker Monica Mars. Pas als ze met dat gedrag worden geconfronteerd, kunnen ze het aanpassen. Een trilvork moet mensen erop wijzen dat ze te snel eten. Zit er minder dan 10 seconden tussen twee happen, dan gaat de vork trillen en gaat er een rood lampje branden. De bedoeling is dat mensen langzamer en hierdoor ook minder gaan eten.

Om uit te zoeken of dit ook gebeurt, verdeelden de onderzoekers 114 proefpersonen willekeurig over twee groepen. Beide groepen aten hun maaltijd met de Slow Control 10sFork, maar bij de ene groep stond die in trilstand en bij de andere niet. De deelnemers kregen een schaal met 800 gram spaghetti bolognese voorgezet, waarvan ze zo vaak mochten opscheppen als ze wilden.

Mensen die een seintje kregen van de trilvork, aten gemiddeld langzamer dan de mensen die geen seintje kregen: 4,6

tegenover 5,3 happen per minuut. Zij deden gemiddeld 9 minuten en 44 seconden over hun maaltijd, terwijl de controlegroep gemiddeld 8 minuten en 12 seconden nodig had. Maar uiteindelijk aten de deelnemers uit beide groepen evenveel – gemiddeld circa 430 gram – en voelden ze zich even verzadigd.

Dit hadden de onderzoekers eigenlijk niet verwacht. Uit eerder onderzoek blijkt namelijk dat mensen die langzamer eten ook sneller genoeg hebben en uiteindelijk minder eten. Mars: 'Omdat de deelnemers in deze studie zelf mochten opscheppen, is het mogelijk dat ze hun bord leegaten uit gewoonte en niet stopten wanneer ze vol zaten.' Het is dus lastig te zeggen of de vork mensen wel of niet kan helpen met afslanken.

Op dit moment loopt een studie waarbij gemotiveerde mensen, die graag hun eetgedrag willen veranderen, de vork thuis testen. De onderzoekers willen weten of mensen dankzij de vork op langere termijn kunnen leren om langzamer te eten. Het onderzoek is onderdeel van het NWO-project *Take it Slow* en wordt uitgevoerd in samenwerking met onder andere het Behavioural Science Institute van de Radboud Universiteit Nijmegen en de Hogeschool van Utrecht. **TL**



FOTO: SLOW CONTROL

De 10sFork van de firma Slow Control gaat trillen als de pauze tussen twee happen korter is dan 10 seconden.