

# GEZOND ETEN IS MINDER SMAAKVOL

**Lekkerbekken zeggen het altijd al en nu is het bewezen: een gezond dieet is minder smaakvol dan een ongezond dieet. Dat verklaart wellicht waarom het voor veel mensen lastig is om een gezond eetpatroon vol te houden, zegt Astrid van Langeveld, die op 29 augustus promoveerde bij Humane Voeding.**

Van Langeveld onderzocht de rol van smaak in Nederlandse voedingspatronen. Een getraind smaakpanel beoordeelde bijna vijfhonderd voedingsmiddelen op de vet-sensatie en op de basissmaken zoet, zuur, bitter, zout en umami. Vervolgens combineerden de onderzoekers deze gegevens met informatie over eetpatronen van

Nederlanders. Daarmee kregen ze inzicht in welke smaken mensen nuttigen, of dit met leeftijd verandert en hoe dit samenhangt met de hoeveelheid calorieën die mensen binnenkrijgen.

Van Langeveld vergeleek het smaakpatroon van het populaire paleodieet en aanbevolen gezonde diëten zoals de Schijf van Vijf met de smaak van het huidige gemiddelde eetpatroon in Nederland. Het paleodieet komt daar qua smaak meer bij in de buurt dan de aanbevolen diëten. Dat komt volgens Van Langeveld waarschijnlijk omdat het paleodieet geen melk of granen bevat, die neutraal van smaak zijn, en relatief veel zout, umami en vetten uit vlees en vis.

‘De gezonde, aanbevolen diëten bevatten in verhouding minder suiker, zout en verzadigd vet en zijn daarom minder sterk van smaak’, zegt Van Langeveld ‘Je zou het wellicht aantrekkelijker kunnen maken om zo’n dieet vol te houden door op andere manieren smaken toe te voegen, bijvoorbeeld met kruiden en specerijen. Dit is echter nog niet zo makkelijk voor iedereen.’

Van Langeveld ontdekte verder dat mensen met overgewicht relatief meer calorieën binnenkrijgen via hartige voeding dan mensen met een normaal gewicht. ‘Vaak denkt men dat mensen met overgewicht meer zoetheid eten, maar dit lijkt dus niet het geval te zijn.’ **® TL**



▲ Een dieet volgens de Nederlandse Schijf van Vijf bevat minder smaak dan een ongezond dieet.