

# MAAG WACHT ETEN RUSTIG AF

**Marlou Lasschuijt, promovendus bij Humane Voeding en Gezondheid, onderzocht bij proefpersonen of en hoe signalen vanuit de mond productie van verterings- en verzadigingshormonen beïnvloeden. ‘Niet alle proefpersonen denken: yes, een lekker bakje aarbeiengel!’**

Volgens de Wereldgezondheidsorganisatie WHO, lijdt één op de vijf Nederlanders aan obesitas. Sommige eetgewoontes, zoals langzamer eten, remmen voedselinname en voorkomen overconsumptie. Eerdere studies toonden aan dat het lichaam alvast hormonen, zoals insuline, aanmaakt voordat het eten de maag bereikt. Die helpen bij de vertering en zorgen voor een verzadigd gevoel. Lasschuijt onderzocht of zoetheid en langer kauwen dat Pavlov-effect beïnvloeden, met een verrassend resultaat: ‘In onze studie vonden we die Pavlov-reactie niet.’

## **Hoe verklaar je dat?**

‘We dachten dat de hormoonreactie afhankelijk was van het soort eten. In onze studie aten de proefpersonen een soort aarbeiengel. Dat kenden ze niet en vonden ze ook niet echt lekker. In

een vervolgstudie kozen we daarom voor iets wat veel mensen lekker vinden: chocoladevla met stukjes karamel of karamelsaus. Maar zelfs toen maakte het lichaam geen of weinig hormonen aan voordat het eten in de maag kwam.’

## **‘In onze studie vonden we die Pavlov-reactie niet’**

*Dat is in tegenstelling tot eerdere studies. Welke vertrouw je?*

‘Ons eigen onderzoek natuurlijk. Daarvan weten we precies hoe de data verzameld zijn. We hebben eerdere studies uitgebreid bestudeerd en er blijkt veel variatie te zitten in resultaten. Gemiddeld gezien is de Pavlov-reactie van hormonen dan erg klein. Bovendien zijn veel van de eerdere studies meer dan tien jaar oud. In ons onderzoek gebruiken we de nieuwste technieken.’

*Dus een Pavlov-reactie van verterings- en verzadigingshormonen bestaat niet?*

‘Misschien vindt die alleen plaats wanneer ie-



FOTO: SHUTTERSTOCK.COM

mand zich écht verheugt op een voedingsmiddel. Dat is lastig na te bootsen in een laboratorium met een bakje voedsel en een computerscherm voor je neus, een lepel in de ene hand en een buisje om bloed af te tappen in de andere. Je zou dat alleen in real-life kunnen meten, waarbij proefpersonen een sensor in hun arm dragen zodat we continue de hormoonniveau's kunnen meten.’ **R NvtWh**