



Weer Wat Wijzer

Waarom eten we hete pepers?

Waarom vinden we het soms heerlijk onszelf te kwellen met het eten van hete pepers?

En sloop je daarmee je smaakpapillen? *Resource* bespreekt deze brandende vragen met Kees de Graaf, Hoogleraar Sensory Science and Eating Behaviour.

De hitte van pepers wordt veroorzaakt door capsaïcinoïden, stofjes die peperplanten afgeven om te voorkomen dat ze worden opgegeten. De Graaf: 'De pijn en hitte die je ervaart bij het eten van pepers worden geregistreerd door zenuwuiteinden van de *nervus trigeminus*, die onder andere op de tong en lippen zitten.' Die zenuwuiteinden geven bepaalde stoffen af die lokaal ontstekingsreacties veroorzaken, waardoor bijvoorbeeld je lippen opzwellen, water in je mond loopt en je ogen gaan tranen. 'De smaakpapillen zijn bij deze sensaties niet betrokken', vertelt De Graaf. Waarom zou iemand zijn gezond verstand trotseren en zichzelf hieraan blootstellen? 'Een beetje pijn vinden we vaak wel fijn', zegt De Graaf. 'Pijn en plezier lopen voor een deel over dezelfde wegen in ons zenuwstelsel en kunnen naast elkaar bestaan.' Als het brein pijn registreert geeft het endorfines en dopamines af. Dopamines zijn genotstofjes die de 'hedonische hotspot' stimuleren: zie het als de G-spot van je herse-

nen. Dit zorgt voor een euforisch gevoel en is ook betrokken bij verslaving. Toch zijn er zat mensen die niet van heet eten houden. 'Mogelijk spelen genen hier een rol', zegt De Graaf. 'Maar het belangrijkste is gewenning. De meeste baby's houden bijvoorbeeld niet van peper. De chemische reactie op heet eten is voor iedereen hetzelfde, maar mensen merken dat na een paar weken pittig eten ze de hete gerechten beter verdragen.'

Conclusie: Je smaakpapillen doen niet zoveel met peper. Om de vuurzee te navigeren geldt: oefening baart kunst. En wellicht ga je er dan zelfs van genieten. TL



'Pijn en plezier lopen deels over dezelfde wegen in ons zenuwstelsel'

Kees de Graaf,
Hoogleraar Sensory
Science and Eating
Behaviour

We worden dagelijks overspoeld met soms tegenstrijdige informatie. Hoe zit het nu precies? In deze rubriek geeft een wetenschapper antwoord op jullie prangende vragen.

Door te vragen word je wijzer. Durf jij 'm te stellen? Mail naar redactie@resource.nl