



Foto Shutterstock

Eten we daarom zo slecht?

Ons brein neigt ernaar plekken met energierijk voedsel beter te onthouden dan die met minder calorieën. Dat laat Rachelle de Vries zien in haar thesis *Foraging minds in modern food environments*.

Die voorkeur (wetenschappelijk: bias) stamt uit de tijd dat de mens nog jager/verzamelaar was. Een goed geheugen voor de vindplekken van energierijk voedsel was een voordeel in de strijd om te overleven. Het brein heeft zich volgens De Vries waarschijnlijk daarom in die richting ontwikkeld.

Dat die bias er nog is, toonde de onderzoeker aan met proeven in het lab en 'in het echt' tijdens Lowlands Science 2018. Proefpersonen onthouden beter waar calorierijke producten liggen. Fruit en groente leggen het daarbij af tegen chips en friet. Die bias lijkt universeel en blijft overeind, ook als wordt gecorrigeerd voor de voorkeur van mensen voor of de bekendheid met bepaalde producten.

Koopgedrag

De invloed van die bias op ons koopgedrag is ingewikkeld. Proefpersonen met een sterkere expressie van de bias denken hoogcalorisch voedsel sneller te vinden, legt De Vries uit. 'Het gaat om

de perceptie en die loopt in de pas met de mate waarin de bias aanwezig is.' Die perceptie uit zich in de neiging calorierijke producten te kopen of fastfood restaurants te bezoeken.

'Er is dus een correlatie tussen die bias en hoe vaak snackvoedsel wordt

gekocht', zegt De Vries. 'En dat zie je weer terug in de bmi! Dat alles betekent overigens niet dat

'We zijn niet allemaal gedoemd om dik te worden'

we dankzij ons geheugen gedoemd zijn allemaal dik te worden. De Vries: 'Die bias is er, maar we kunnen desondanks gezond eten door 'm onder controle te houden. We zijn geen slaaf van die bias.' Overigens is die bias van het geheugen door training te temmen. De Vries: 'We zagen in mijn experimenten dat mensen met een betere controle beschermd lijken tegen de ongezonde gevolgen van die bias.' RK