



Een neus voor vet eten

Mensen ruiken óf en hoeveel vet er in hun voedsel zit. Dat ontdekten wetenschappers van Humane Voeding en Gezondheid.

Proeven doe je met je neus, zeggen ze. Dat komt doordat geurstoffen van voedsel vrijkomen tijdens het kauwen en via de mond naar de neus reizen, retronasale reuk heet dat. De WUR-onderzoekers ontdekten dat mensen op die manier vette melk van de vetvrije variant onderscheiden. Dat schrijven ze in *Food Quality and Preference*.

Met de nieuwe kennis hopen ze in de toekomst overgewicht tegen te gaan.

De nieuwe kennis kan helpen overgewicht tegen te gaan

‘Als we begrijpen welke stofjes zo verleidelijk ruiken in vet, dan kan de voedingsindustrie die toevoegen in

vetvrije producten’, zegt Matjaz Piric, eerste auteur van de publicatie. Vetvrije producten zouden dan even bevredigend worden als de vette, calorierijke variant.

Overleven

Proefpersonen ruiken niet alleen het verschil tussen vette en vetvrije melk, maar onderscheiden ook vetpercentages via retronasale reuk. Maar niet alle proefpersonen slagen daarin. ‘Vanuit een evolutionair oogpunt is dat logisch’, zegt Piric. ‘Vettige, calorierijke producten zijn nuttig om te overleven en hun retronasale geur maakt de smaak aangenamer waardoor we er naar op zoek gaan. Het is waarschijnlijk handiger om verschil te ruiken tussen vette en vetvrije producten dan tussen producten met bijvoorbeeld 7 en 10 procent vet.’

Hoe de proefpersonen precies wisten welke melk vettiger was dan andere, konden ze moeilijk verwoorden. Sommige vonden vettige melk romiger ruiken, anderen beschreven het als ‘dikker’. In een vervolgstudie bestuderen de voedingswetenschappers daarom hoe hersenen precies reageren op de geur van vet. NVTWH