



Weer Wat Wijzer

Waarom hebben mannen een bierbuik?

En bierbuik, die zie je vaker bij mannen dan bij vrouwen. Hoe komt dat eigenlijk?

'De vetverdeling is anders bij mannen dan bij vrouwen', vertelt Edith Feskens, hoogleraar Global Nutrition. Het zachte blubberige vet dat bij dames op de billen, heupen of buik zit is onderhuids (subcutaan) vet. Mannen daarentegen slaan vet dieper in het lichaam op, rondom de organen, zogenaamd visceraal vet. 'Dit heeft te maken met de geslachtshormonen oestrogeen en testosteron', vertelt Feskens. 'Vrouwen hebben veel oestrogeen. Vanaf de puberteit slaan ze niet alleen meer vet op dan mannen, het komt ook op andere plekken terecht. Het onderhuidse vet, vooral op de bovenbenen en billen, vormt een energievoorraad waaruit een vrouw put tijdens zwangerschap en borstvoeding.'

Dus hoe meer testosteron hoe groter het risico op een bierbuik? Zo simpel ligt het niet, volgens Feskens. 'Testosteron zorgt bij mannen voor meer spieraanmaak en minder buikvet. Als ze ouder worden neemt het testosteron af en worden mannen vaak kaal en krijgen ze gemakkelijker een buikje.' Bij vrouwen is het

precies andersom: hoe meer testosteron des te hoger het risico op een bierbuik. Feskens: 'Tijdens de menopauze daalt het oestrogeengehalte drastisch, waardoor testosteron de overhand krijgt. Gevolg is dat het lichaam een mannelijk vetpatroon aanhoudt. Vrouwen hebben daarom na de overgang ook een verhoogd risico op suikerziekte en hart- en vaatziekten.'

Genetica speelt ook een rol. 'Je genen bepalen voor een deel of je het vet onderhuids of in de buikholte opslaat. Het is niet altijd zichtbaar. Je kan een heel bescheiden buikje hebben en toch veel vet om de organen.'

Het (bier)buikje heb je dus vooral te danken aan te veel calorieën. Heeft het dan niks met bier te maken? Een beetje, volgens Feskens. 'In bier zitten veel calorieën, volgens het Voedingscentrum bevat een biertje ongeveer evenveel als een kroket. Uit een onderzoek dat wij een aantal jaar geleden hebben uitgevoerd, bleek bovendien dat bierliefhebbers er een ongezondere leefstijl op nahouden dan bijvoorbeeld wijndrinkers. Van bier drink je vaak ook meer dan van andere alcoholische dranken. Verder krijg je van alcohol meer snacktrek. Daarnaast drinken we in Nederland meestal alcohol in de avond, wanneer je lichaam minder goed energie verbrandt.' TL

'Bierliefhebbers hebben een ongezondere leefstijl dan bijvoorbeeld wijndrinkers'

Edith Feskens, hoogleraar Global Nutrition

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

Illustratie Marly Hendricks

